Казан
Мангал
Шашлык

для вегетарианцев

РИПОЛ КЛАССИК

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Приготовление пищи на костре и углях является настоящим искусством. Сколько тонкостей необходимо учитывать, чтобы сварить рагу, зажарить овощи, фрукты или грибы, приготовить соус. Данная книга поможет всем поклонникам пикников, придерживающимся вегетарианства, усовершенствовать искусство приготовления пищи на природе.

- К. А. Кулагина
  - Введение
    - ■
  - Казан
    - ■
    - ■ Блюда из соевого мяса
      - ■
    - ■ Блюда с использованием молочных продуктов и яиц
      - ■
    - ■ Плов
      - ■
    - ■ Овощные блюда
      - ■
    - ■ Блюда из грибов
      - ■
  - Мангал
    - ■
    - ■ Шашлык из соевого мяса
      - ■
    - ■ Шашлык с использованием молочных продуктов и яиц
      - ■
    - ■ Шашлык из соевой колбасы и сосисок
      - ■
    - ■ Шашлык из грибов, овощей и фруктов
      - ■
    - ■ Маринады
      - ■
    - ■ Соусы для шашлыка
      - ■

К. А. Кулагина
Казан, мангал, шашлык для вегетарианцев

Введение

«Огонь», «костер», «очаг» – эти слова всегда вызывают приятные воспоминания и согревают душу. Многие с нетерпением ждут весны, когда природа проснется и можно будет отправиться с друзьями или семьей в лес или загородный дом – туда, где можно будет развести костер, установить казан или мангал и приготовить любимое блюдо.

Блюда, приготовленные на открытом огне и углях, по праву занимают почетное место в кулинарии всех народов мира. И в ресторанном меню, и на пикнике продукты, приготовленные таким образом, пользуются огромной популярностью у взрослых и детей.

Многие думают, что на огне и углях можно готовить только блюда из мяса или рыбы. Однако это далеко не так. Существует много рецептов приготовления всевозможных овощных супов, рагу и похлебок. Для этого, как правило, используется казан. Не менее вкусны приготовленные на мангале запеченные овощи или фрукты: баклажаны, помидоры, картофель, яблоки, груши, бананы и др. Кроме того, на мангале можно приготовить превосходный шашлык, причем также вегетарианский.

В России сложилась собственная культура приготовления блюд с использованием казана и мангала. Однако правила, разумеется, соблюдаются. Несомненно одно: искусство приготовления пищи на открытом огне и углях совершенствуется и развивается с каждым годом, старые традиции при этом переплетаются с новыми веяниями. В результате люди экспериментируют и открывают для себя новые секреты приготовления неповторимых блюд на природе.

Казан

Отличительной особенностью классического азиатского казана является сферическое дно, обладающее свойствами антипригарного покрытия. Казаны изготавливают из литого чугуна, однако в настоящее время в продаже можно найти лишь алюминиевые.

Свойства чугуна известны со времен Средневековья. Люди давно отметили, что литой чугун быстро нагревается по всему объему и долгое время сохраняет тепло. Это качество очень важно для сохранения вкусовых качеств готовящегося блюда. Благодаря своей пористой структуре чугунные казаны в процессе использования пропитываются маслом. Следует отметить, что, в отличие от посуды со специальным покрытием, антипригарные свойства чугуна со временем улучшаются. Должно быть, именно поэтому наши бабушки так дорожат старой чугунной посудой.

Чугунные казаны очень практичны и легко чистятся в любых условиях. Казан является незаменимой посудой на пикнике, охоте, рыбалке, поскольку чугун идеально подходит для приготовления блюд, требующих тушения (овощное рагу, грибы). Пища, приготовленная в чугунном казане, сохраняет свои полезные свойства и не содержит канцерогенов. В чугунном казане можно готовить пищу на костре, электрической, газовой или керамической плите, в духовке или на гриле.

Казаны бывают стационарные (влитые в печь или поставленные на камни) и подвесные (казанки). Если планируется готовить пищу на плите, казан следует поместить на специальную подставку – кольцо с треножником. При этом можно не бояться, что пища подгорит на очень сильном огне.

Следует отметить, что казаны встречаются даже в Америке. Распространению чугунной посуды на Западе способствовал англичанин Абраам Дарби, который в начале XVIII века в Голландии научился выплавлять чугунные изделия. Вернувшись в Англию, Дарби начал выпускать собственные котелки. Их ставили плоским дном на тлеющие угли, подсыпали несколько угольков на специальную крышку, и получалась настоящая печь, в которой можно было приготовить любое блюдо, от супа до десерта.

Изобретение было названо Dutch Oven, и Дарби отправлял его в колонии, где оно стало очень популярным.

И в настоящее время благодаря своей уникальности казаны остаются актуальными. Казан подходит для приготовления любых блюд, от простейших до самых изысканных. Каждый найдет что-то неповторимое в казане, который бережно сохраняет аромат и

вкус плова или запеченного мяса, шурпы или овощного рагу.

Как известно, со временем казан не теряет своих свойств, а нарастающий на стенках нагар только улучшает качество приготовленной в нем пищи.

В Узбекистане, в зависимости от количества приготовляемого плова, казаны разного объема имеют свои названия:

– до 1 кг риса – догча;
– до 5 кг риса – козонча;
– до 10 кг риса – козон;
– до 50 кг риса – дош.

Блюда из соевого мяса

Для приготовления соевого мяса используется обезжиренная соевая мука. Ее прессуют до тех пор, пока волокна протеина не изменят свою структуру. Готовый продукт соответствует по виду натуральному мясу. Соевое мясо является богатым источником белка (его содержание достигает 54 %), содержит мало холестерина, низкокалорийно. Благодаря этому оно является ценным продуктом питания и особенно рекомендуется тем, кто страдает от избыточного веса. Однако в соевом мясе содержится меньше витамина B6 и изофлавонов, чем в натуральном. Кроме того, оно может содержать пищевые добавки и консерванты. Перед использованием соевое мясо следует варить в течение 5 мин в подсоленой воде, после чего отжать и охладить.

Соевое мясо с чечевицей

Ингредиенты

Мясо соевое – 200 г, чечевица – 200 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 150 г, масло растительное – 40 мл, уксус яблочный – 20 мл, лист лавровый – 2 шт., зелень укропа, петрушки и базилика – по 1 пучку, чеснок – 20 г, гвоздика – 6 шт., корица – на кончике ножа, кориандр, тмин, орех мускатный, имбирь молотый, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Чечевицу замачивают в воде на 5 ч, затем варят в подсоленной воде до готовности.

Для приготовления маринада базилик, укроп и петрушку моют, мелко рубят и смешивают с пряностями и уксусом.

Подготовленное мясо нарезают порционными кусками, кладут в маринад, тщательно перемешивают и оставляют на 30 мин. Лук очищают, ополаскивают холодной водой и крупно нарезают. Морковь моют, очищают и нарезают кубиками.

В казан с раскаленным растительным маслом выкладывают маринованное мясо и жарят 10 мин, постоянно помешивая. Затем добавляют лук и морковь, перемешивают и жарят еще 5 мин.

В казан добавляют чечевицу и жарят еще 10 мин.

Соевое мясо с картофелем и соусом

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, картофель – 400 г, соус соевый – 60 г, масло растительное – 60 мл, лист лавровый – 2 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное соевое мясо разрезают на порционные куски, заливают водой, солят и варят до полуготовности. Затем выкладывают в казан, добавляют соевый соус, лавровый лист и перец, накрывают крышкой и тушат 30 мин. Картофель моют, очищают, нарезают брусочками и обжаривают в половине растительного масла. Затем кладут его в казан, поливают оставшимся растительным маслом и тушат 10 мин.

Соевое мясо с помидорами

Ингредиенты

Мясо соевое – 400 г, масло растительное – 40 мл, лук репчатый – 80 г, помидоры – 200 г, бульон овощной – 400 мл, вино белое сухое – 200 мл, чеснок – 20 г, зелень петрушки и укропа – по 1 пучку, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем и обжаривают в разогретом масле. Затем выкладывают в казан, добавляют очищенные, вымытые и мелко нарезанные лук и чеснок, вымытые, очищенные от кожицы и семян и мелко нарезанные помидоры и тушат 15 мин. Затем доливают овощной бульон, белое вино и тушат еще 30 мин.

За 5 мин до готовности блюдо посыпают вымытой и нарубленной зеленью.

Соевое мясо с овощами и рисом

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, помидоры – 250 г, перец болгарский – 150 г, морковь – 70 г, рис – 60 г, лук репчатый – 80 г, масло растительное – 50 мл, бульон овощной – 60 мл, лук зеленый – 1 пучок, орех мускатный тертый, шафран, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо назрезают порционными кусками, посыпают солью и перцем, выкладывают в казан, добавляют масло и тушат под крышкой 20 мин. Лук очищают, моют и мелко

нарезают. Зеленый лук моют и мелко рубят. Морковь моют, очищают, перец моют, удаляют плодоножки и семена, все нарезают кубиками. Все овощи перемешивают и посыпают пряностями. Все тщательно перемешивают и выкладывают в казан промытый рис. Не перемешивая, доливают овощной бульон и тушат 20 мин. Если вся жидкость выкипит до готовности продуктов, можно добавить еще немного бульона.

Соевое мясо с зеленым горошком

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, морковь – 70 г, лук репчатый – 70 г, горошек зеленый – 100 г, масло растительное – 60 мл, зелень сельдерея – 1 пучок, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают порционными кусками и обжаривают в 30 мл растительного масла.

Морковь моют, очищают, лук очищают, моют, крупно нарезают и пассеруют в оставшемся масле. В казан кладут слоями обжаренные кусочки мяса, пассерованные овощи, горошек. Заливают горячей водой, добавляют вымытую и измельченную зелень сельдерея, посыпают солью и перцем и тушат 25–30 мин.

Запеченное соевое мясо

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, перец болгарский – 200 г, лук репчатый – 150 г, масло растительное – 60 мл, паста томатная – 30 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кубиками, обжаривают в разогретом масле и перекладывают в казан. Добавляют очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, перец моют, удаляют плодоножки и семена, нарезают тонкими колечками и кладут в казан, посыпают солью и перцем, накрывают крышкой и тушат на углях 25 мин. Затем открывают крышку и продолжают тушить до тех пор, пока не выкипит вода.

За 5 мин до готовности добавляют томатную пасту.

Соевое мясо с капустой

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, капуста белокочанная – 300 г, морковь – 70 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 100 мл, квас – 400 мл, зелень петрушки и укропа – по 1 пучку, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное соевое мясо разрезают на порционные куски, кладут в казан, добавляют 40 мл масла, доливают небольшое количество воды и тушат 15 мин. Добавляют очищенные, вымытые, мелко нарезанные и спассерованные в оставшемся масле лук и морковь, очищенную, вымытую и нашинкованную капусту, посыпают перцем и солью и тушат еще 20 мин.

За 7-10 мин до готовности доливают квас.

Перед подачей к столу блюдо посыпают вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Соевое мясо с изюмом и черносливом

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, масло растительное – 50 мл, изюм – 400 г, чернослив – 5 шт., лук репчатый – 150 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем и обжаривают в масле до золотистой корочки. Затем добавляют очищенный, вымытый, мелко нарезанный и поджаренный лук, промытые изюм и чернослив, доливают немного горячей воды и тушат 15–20 мин.

Готовое блюдо украшают вымытой и нарубленной зеленью петрушки.

Соевое мясо с грецкими орехами

Ингредиенты

Мясо соевое – 200 г, орехи грецкие – 400 г, чеснок – 30 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 40 мл, лист лавровый – 1 шт., зелень сушеная – 25 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем и обжаривают в масле до образования золотистой корочки. Затем заливают кипятком так, чтобы вода слегка покрывала его, и тушат до тех пор пока оно не

станет мягким.

Орехи обжаривают в сковороде без масла и измельчают, лук очищают, моют, мелко нарезают и пассеруют в масле, оставшемся после мяса. Орехи и чеснок выкладывают в казан, добавляют лук, сушеную зелень, лавровый лист и бульон, в котором тушилось мясо. Затем мясо кладут в казан, все тщательно перемешивают и тушат 15–20 мин.

Тушеное соевое мясо

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, морковь – 80 г, лук репчатый – 80 г, масло растительное – 60 мл, соус соевый – 50 мл, чеснок тертый – 25 г, зелень укропа и петрушки – по 1 пучку, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное соевое мясо нарезают тонкими полосками, кладут в глубокую емкость, заливают соевым соусом и оставляют на 15 мин.

Морковь моют, очищают и нарезают тонкой соломкой. Лук очищают, моют и нарезают кольцами. Подготовленные овощи и мясо выкладывают в казан, посыпают солью и перцем, добавляют масло, тертый чеснок, вымытую и нарубленную зелень и жарят 30 мин.

Соевое мясо с картофелем и зеленым горшком

Ингредиенты

Мясо соевое – 200 г, картофель – 150 г, горошек зеленый – 100 г, бульон овощной – 100 мл, лук репчатый – 80 г, масло растительное – 40 мл, зелень укропа – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное соевое мясо нарезают соломкой, выкладывают в казан, добавляют вымытый, очищенный и нарезанный кубиками картофель, очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, горошек, масло, бульон, посыпают солью и перцем и тушат на медленном огне 30 мин.

За 5 мин до готовности добавляют вымытую и мелко нарезанную зелень укропа.

Соевое мясо с картофелем и помидорами

Ингредиенты

Мясо соевое – 300 г, картофель – 150 г, помидоры – 200 г, лук репчатый – 150 г, масло растительное – 40 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное соевое мясо нарезают небольшими кусочками, посыпают солью и перцем и обжаривают в казане в разогретом масле. Помидоры промывают, разрезают пополам и обжаривают в казане до полуготовности.

В казан добавляют вымытый, очищенный и нарезанный кусочками картофель, очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, посыпают солью и перцем и тушат 30 мин.

Соевое мясо с апельсинами и яблоками

Ингредиенты

Мясо соевое – 350 г, лук репчатый – 150 г, апельсины – 2 шт., яблоки – 2 шт., масло растительное – 100 мл, мука пшеничная – 30 г, зелень петрушки и укропа – по 1 пучку, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное соевое мясо, нарезают небольшими кусочками, обваливают в муке, смешанной с перцем и солью, и обжаривают в кипящем масле до образования золотистой корочки.

Затем в этом же масле обжаривают очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук и перекладывают его в казан. Апельсины очищают от кожуры и семян, яблоки моют, удаляют семена. Фрукты нарезают небольшими ломтиками, кладут в казан и тушат 1 мин.

Затем добавляют 2–3 ст. л. воды и тушат еще 5 мин.

Готовое блюдо посыпают вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Соевое мясо с рисом и лимоном

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, рис – 50 г, лук репчатый – 80 г, лимон – 1 шт., масло растительное – 40 мл, сухари панировочные – 25 г, вино белое сухое – 400 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Рис промывают и варят в подсоленной воде до

полуготовности. Лук очищают, моют холодной водой и мелко нарезают.

Подготовленное соевое мясо нарезают полосками, посыпают солью и перцем, сбрызгивают выжатым из лимона соком и оставляют на 5 мин, после чего обваливают в панировочных сухарях и обжаривают в разогретом масле до золотистой корочки вместе с луком.

В казан, предварительно смазанный маслом и посыпанный панировочными сухарями, выкладывают мясо с луком, затем рис, доливают вино и тушат 15 мин.

Соевое мясо с овощным гарниром ассорти

Ингредиенты

Мясо соевое – 700 г, помидоры – 150 г, лук репчатый – 100 г, перец болгарский – 200 г, мука пшеничная – 40 г, масло растительное – 70 мл, чеснок – 30 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают и моют, перец моют, удаляют плодоножки и семена, овощи нарезают кольцами и обжаривают в половине растительного масла. Помидоры моют, нарезают кружочками, солят, обваливают в муке и слегка обжаривают в этом же масле.

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем, обваливают в муке и обжаривают в оставшемся масле.

В казан перекладывают мясо, овощи, добавляют измельченный чеснок, доливают 0,5 л воды и тушат до готовности.

Соевое мясо с морковью и свеклой под маринадом

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, лук репчатый – 150 г, морковь – 150 г, свекла – 200 г, лимоны – 2 шт., масло растительное – 40 мл, орех мускатный тертый – 30 г, зелень петрушки и кинзы – по 1 пучку, гвоздика, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Морковь и свеклу моют, варят до готовности и очищают. Очищенный и вымытый лук нарезают тонкими кольцами.

Для приготовления маринада выжимают сок из лимонов, смешивают с вымытой и мелко нарезанной зеленью и пряностями.

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем, выкладывают в казан, добавляют лук и масло, жарят 15 мин. Затем кладут нарезанные соломкой морковь и свеклу, добавляют маринад и тушат еще 30 мин. При необходимости добавляют немного воды или овощного бульона.

Соевое мясо с луком

Ингредиенты

Мясо соевое – 600 г, уксус столовый – 20 мл, лук репчатый – 80 г, лист лавровый – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем, выкладывают в казан и заливают теплым разбавленным уксусом. Через 15 мин добавляют воду, очищенный, вымытый и нарезанный лук и лавровый лист. Тушат при кипении до готовности.

Соевое мясо с лимоном и мускатным орехом

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, масло растительное – 60 мл, лимон – 1 шт., орех мускатный тертый – 30 г, бульон овощной – 100 мл, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем. Растительным маслом смазывают казан, кладут в него мясо, вымытый и нарезанный ломтиками лимон и посыпают молотым мускатным орехом и вымытой и мелко нарубленной зеленью петрушки. Затем посыпают солью и перцем, добавляют бульон и варят до готовности.

Соевое мясо с болгарским перцем

Ингредиенты

Мясо соевое – 600 г, перец болгарский – 300 г, лук репчатый – 100 г, корень петрушки – 30 г, масло растительное – 40 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем и варят до полуготовности. Болгарский перец ошпаривают кипятком, очищают от кожицы, удаляют плодоножки и семена и нарезают мякоть соломкой. Лук очищают, моют и нарезают кубиками.

Овощи кладут в казан, заливают водой, посыпают солью и вымытым и измельченным корнем петрушки, доводят до кипения. Затем добавляют мясо, масло и тушат до готовности.

Соевое мясо, тушенное с капустой

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, лук репчатый – 80 г, масло растительное – 40 мл, капуста белокочанная – 100 г, водка – 80 мл, уксус столовый – 15 мл, корица – 10 г, имбирь – на кончике ножа, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками и посыпают солью и перцем. В казан выкладывают слоями вымытые капустные листья, подготовленное мясо, очищенный, вымытый и мелко нарезанный репчатый лук и посыпают пряностями. Добавляют соль, водку, растительное масло, уксус, накрывают крышкой, доводят до кипения и тушат на слабом огне или углях 40 мин.

По желанию вместо капустных листьев используют листья винограда.

Соевое мясо с медом и грецкими орехами

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, орехи грецкие – 60 г, лист лавровый – 1 шт., вино красное сухое – 100 мл, мед – 50 г, масло растительное – 60 мл, бульон мясной – 200 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное соевое мясо разрезают на небольшие куски, посыпают солью и перцем, выкладывают в казан, заливают 600 мл воды, добавляют лавровый лист и варят до полуготовности.

Мед смешивают с маслом, добавляют соль и перец, немного бульона и все тщательно растирают. Приготовленную смесь выливают в казан, добавляют вино и тушат до готовности. Перед подачей добавляют очищенные толченые грецкие орехи.

Блюда с использованием молочных продуктов и яиц

Как известно, существует несколько типов вегетарианства. Большинство вегетарианцев употребляет только растительную пищу. Однако немало и таких, которые допускают употребление молочных продуктов (молока, сыра, творога и т. д.), а некоторые употребляют также и яйца.

Тушеное соевое мясо со сливочным маслом

Ингредиенты

Мясо соевое – 600 г, морковь – 80 г, корень петрушки измельченный – 20 г, корень сельдерея измельченный – 15 г, лист лавровый – 2 шт., лук репчатый – 80 г, масло сливочное – 40 г, яйца – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, кладут в горячую воду так, чтобы жидкость чуть покрыла мясо, доводят до кипения, снимают пену, кладут лавровый лист, посыпают солью и перцем и тушат на слабом огне или углях 15–20 мин.

Морковь и лук очищают, моют, нарезают кубиками, кладут в казан, добавляют корень петрушки и сельдерея, заливают 1 л воды и тушат 15 мин.

Готовое блюдо посыпают сваренными вкрутую, очищенными и мелко нарезанными яйцами и вымытой и нарубленной зеленью петрушки.

Затем поливают растопленным сливочным маслом.

Соевое мясо со сметаной и яйцами

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, лук репчатый – 150 г, масло растительное – 25 мл, яйца – 2 шт., сметана – 60 г, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем. Очищенный, вымытый и

мелко нарезанный лук обжаривают до золотистого цвета в растительном масле и смешивают со сваренными вкрутую, очищенными мелко нарезанными яйцами.

В казан выкладывают слоями мясо, лук и яйца, добавляют сметану и вымытую и мелко нарезанную зелень петрушки. Тушат 25–30 мин.

Соевое мясо с яйцами

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, яйца – 3 шт., масло растительное – 60 мл, сок лимонный – 40 мл, зелень укропа – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем, поливают лимонным соком и маслом, смешивают со сваренными вкрутую, очищенными и мелко нарезанными яйцами и кладут в казан. Тушат 30 мин. Готовое блюдо посыпают вымытой мелко нарубленной зеленью.

Соевое мясо с лимоном, тушенное в молоке

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, масло сливочное – 30 г, мука пшеничная – 30 г, молоко – 700 мл, лимон – 1 шт., зелень петрушки и укропа – по 1 пучку, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем, обваливают в муке и жарят на масле до образования золотистой корочки. Затем перекладывают мясо в казан, сбрызгивают соком, выжатым из половины лимона, добавляют молоко и тушат до тех пор, пока из казана не выкипит вся жидкость.

За 5 мин до готовности добавляют оставшийся лимон, нарезанный ломтиками, мелко нарубленную зелень петрушки и укропа.

Соевое мясо с картофелем и помидорами

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, лук репчатый – 80 г, масло сливочное –

40 г, картофель – 200 г, паста томатная – 30 г, сливки или сметана – 40 мл, лист лавровый – 1 шт., зелень петрушки и укропа – по 1 пучку, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем.

Лук очищают, моют и нарезают кольцами. В казан кладут мясо, лук, лавровый лист, вымытый, очищенный и нарезанный соломкой картофель, посыпают перцем, заливают 700 мл воды и тушат 15 мин.

Затем добавляют томатную пасту, солят, добавляют сливки и тушат еще 10 мин.

За 5 мин до готовности кладут сливочное масло и вымытую и мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

Соевое мясо с капустой и зеленью

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, капуста белокочанная – 100 г, лук репчатый – 100 г, лимон – 1 шт., сыр тертый – 60 г, сливки – 60 мл, масло растительное – 40 мл, орех мускатный тертый – 40 г, зелень укропа и петрушки – по 1 пучку, тмин, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное соевое мясо нарезают тонкими полосками, посыпают солью и перцем, тертым мускатным орехом и тмином, сбрызгивают соком, выжатым из половины лимона, и оставляют на 10 мин.

Лук очищают, ополаскивают холодной водой и нарезают тонкими кольцами. Капусту ополаскивают холодной водой и нарезают соломкой.

Мясо выкладывают на сковороду с разогретым растительным маслом и жарят 7 мин, переворачивая, а затем перекладывают в казан. В сковороду кладут капусту и лук и жарят на среднем огне 5 мин, затем выкладывают в казан с мясом.

В глубокой емкости смешивают сливки, вымытую и измельченную зелень и сыр. Полученным соусом заливают рыбу и овощи.

Казан ставят на огонь и тушат содержимое 10–15 мин.

Картофель с сыром

Ингредиенты

Картофель – 200 г, лук репчатый – 150 г, сыр тертый – 60 г, сметана – 70 г, зелень укропа и петрушки – по 1 пучку, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, ополаскивают холодной водой и нарезают тонкими кольцами.

В отдельной емкости смешивают сметану, 30 г тертого сыра и половину вымытой и мелко нарезанной зелени, посыпают солью и перцем.

Картофель моют, очищают, нарезают кубиками и выкладывают в казан, добавляют лук, тщательно перемешивают. Затем добавляют 700 мл воды и тушат 15–30 мин.

Добавляют сметанный соус, распределяют по поверхности и тушат блюдо еще 7-10 мин. За 3 мин до готовности блюдо посыпают оставшимся сыром и зеленью.

Картофель с помидорами и сметаной

Ингредиенты

Картофель – 500 г, помидоры – 150 г, масло сливочное – 60 г, мука пшеничная – 60 г, сметана – 200 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют, нарезают соломкой, посыпают солью и перцем, обжаривают в 30 г масла и выкладывают в казан. Сверху кладут вымытые и нарезанные кружочками помидоры.

Муку обжаривают в масле, добавляют сметану и тщательно растирают. Приготовленным соусом заливают картофель, накрывают казан крышкой и тушат на слабом огне до готовности. Готовое блюдо посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки.

Бобы с рисом

Ингредиенты

Бобы – 150 г, рис – 80 г, лук репчатый – 150 г, масло сливочное – 60 г, молоко – 400 мл, зелень петрушки и кинзы – по 1 пучку, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Бобы моют, заливают водой и оставляют на сутки, затем посыпают солью и перцем и варят до полуготовности.

Очищенный, вымытый и измельченный лук пассеруют в 30 г

сливочного масла 2–3 мин. Рис варят в подсоленной воде до полуготовности.

Затем рис выкладывают в казан, добавляют бобы, лук, мелко нарубленную зелень и тщательно перемешивают. Добавляют молоко, соль, перец и сливочное масло. Закрывают казан крышкой и тушат на слабом огне 7-10 мин.

Картофель по-восточному

Ингредиенты

Картофель – 600 г, масло сливочное – 40 г, лук репчатый – 90 г, вино белое сухое – 700 мл, лист лавровый – 1 шт., желтки яичные – 3 шт., сок лимонный – 400 мл, крахмал – 4 г, сливки – 50 мл, лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа, петрушки, шалфея, эстрагона, щавеля – по 1 пучку, тмин, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют, нарезают дольками. Лук очищают, моют, мелко нарезают и жарят на разогретом масле с вымытой и мелко нарезанной зеленью и 200 мл лимонного сока 5 мин.

Картофель выкладывают в казан, добавляют лук с вымытой и мелко нарезанной зеленью, лавровый лист, тмин, посыпают солью и перцем, тщательно перемешивают, добавляют вино и тушат под крышкой 10 мин.

Для приготовления соуса растирают желтки, добавляют сливки, 200 мл лимонного сока и крахмал, взбивают все миксером и доводят на слабом огне до кипения, но не кипятят.

Готовое блюдо поливают соусом и подают к столу. При желании можно украсить его листьями щавеля.

Соевое мясо с апельсинами

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, лук репчатый – 150 г, апельсины – 200 г, мука пшеничная – 30 г, масло топленое – 40 г, лист лавровый – 2 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кубиками. В казане разогревают топленое масло, кладут в него мясо, посыпают мукой, солью и перцем, перемешивают, накрывают крышкой и тушат 15–20 мин. Затем добавляют горячую кипяченую воду так,

чтобы мясо было полностью покрыто, и тушат до полуготовности. Апельсины очищают от кожуры и семечек, разделяют на дольки, нарезают кубиками и обжаривают в масле. Отдельно обжаривают очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук. Добавляют к мясу апельсины, лук и лавровый лист, тушат до готовности.

Соевое мясо с апельсинами и яблоками

Ингредиенты

Мясо соевое – 350 г, лук репчатый – 150 г, апельсины – 2 шт., яблоки – 2 шт., сливки – 50 мл, масло сливочное – 40 г, мука пшеничная – 30 г, зелень петрушки и укропа – по 1 пучку, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное соевое мясо нарезают небольшими кусочками, обваливают в муке, смешанной с перцем и солью, и обжаривают в кипящем масле до образования золотистой корочки.

В разогретом сливочном масле обжаривают очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, перекладывают его в казан. Апельсины очищают от кожуры и семян, яблоки моют, удаляют семена. Фрукты нарезают небольшими ломтиками, кладут в казан и тушат 1 мин.

Затем добавляют сливки и тушат еще 5 мин.

Готовое блюдо посыпают вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Соевое мясо с картофелем в сметане

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, масло растительное – 40 мл, картофель – 300 г, морковь – 80 г, огурцы соленые – 3 шт., сметана – 60 г, паста томатная – 25 г, чеснок – 25 г, лист лавровый – 3 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное соевое мясо нарезают небольшими кубиками, заливают подсоленной горячей водой и тушат до готовности, затем обжаривают в масле в казане.

Отдельно обжаривают вымытые, очищенные и нарезанные брусочками картофель и морковь, добавляют в казан, заливают сметаной и тушат под крышкой 10–15 мин. Затем добавляют нарезанные ломтиками соленые огурцы, лавровый лист и

посыпают солью и перцем.

За 5 мин до готовности добавляют томатную пасту и толченый чеснок.

Плов

Приготовление плова является неотъемлемой частью кулинарного искусства многих восточных стран. Плов – традиционное блюдо узбекской, азербайджанской, таджикской, турецкой и многих других кухонь. Ни одно семейное торжество, будь то свадьба или другой праздник, не обходится без плова.

Существует множество рецептов плова, различающихся ингредиентами и способом приготовления. В разных странах плов готовят по-разному, однако общее, разумеется, сохраняется. Для приготовления плова необходимо иметь шумовку из нержавеющей стали овальной формы, два ножа (для мяса и шинковки овощей), две разделочные доски, деревянную палочку и большую емкость для промывания риса. Подавать плов принято в большом фарфоровом или гончарном блюде.

Разумеется, большинство рецептов плова предполагает использование натурального мяса. Однако при желании его вполне можно заменить на соевое. Вместо топленого масла, сала и других животных жиров также можно использовать растительные.

Некоторые рецепты пловов предполагает использование молочных продуктов и яиц.

Плов таджикский

Ингредиенты

Мясо соевое – 200 г, масло растительное – 30 мл, рис – 600 г, лук репчатый – 200 г, морковь – 250 г, зелень укропа, петрушки и сельдерея – по 1 пучку, барбарис, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками. В масле обжаривают очищенный, вымытый и нарезанный кольцами репчатый лук, добавляют мясо и жарят его до румяной корочки.

Затем добавляют вымытую, очищенную и нарезанную кружочками морковь, посыпают солью, перцем, добавляют барбарис и жарят 10 мин, после чего заливают водой, кладут замоченный рис и варят на медленном огоне.

После того как вода испарится, казан накрывают крышкой и варят плов до готовности на слабом огне.

Перед подачей к столу плов выкладывают на большое блюдо, сверху кладут мясо и посыпают вымытой и мелко нарезанной зеленью.

Плов туркменский

Ингредиенты

Для фарша: мясо соевое – 300 г, лук репчатый – 150 г, яйцо – 1 шт., масло растительное – 60 мл, соль и перец по вкусу.

Для плова: рис – 600 г, морковь – 160 г, лук репчатый – 150 г, масло растительное – 40 мл, зелень петрушки, укропа и кинзы – по 1 пучку, зира, барбарис, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками и с очищенным и вымытым луком пропускают через мясорубку, посыпают солью и перцем, тщательно перемешивают. Яйцо варят вкрутую, очищают, нарезают кружочками. Из фарша делают лепешки, на середину которых кладут яйца, затем лепешки обжаривают на сковороде в разогретом масле до полуготовности.

Лук очищают, моют, морковь моют, очищают, все мелко нарезают, добавляют к лепешкам из фарша и жарят на масле еще 5 мин. Доливают 700 мл воды, посыпают солью, добавляют пряности и предварительно замоченный рис и варят на слабом огне.

После того как вода испарится, казан накрывают крышкой и варят до готовности.

Перед подачей к столу плов выкладывают на блюдо, сверху кладут мясо и густо посыпают вымытой и мелко нарезанной зеленью.

Плов с лапшой

Ингредиенты

Для плова: мясо соевое – 400 г, лук репчатый – 250 г, морковь – 150 г, масло растительное – 60 мл, зелень петрушки, укропа и базилика – по 1 пучку, барбарис, соль и перец по вкусу.

Для лапши: мука пшеничная – 60 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусками, посыпают солью и перцем и обжаривают в разогретом масле до румяной корочки, затем добавляют очищенные, вымытые и мелко нарезанные лук и морковь, барбарис и жарят еще 5-10 мин.

Муку просеивают, насыпают горкой, делают углубление, доливают воду, добавляют соль и замешивают крутое тесто. Тонко раскатывают, нарезают лапшу, слегка подсушивают ее на решетке, затем ломают до размера риса, кладут в мясо, заливают водой и варят до готовности.

Перед подачей к столу плов выкладывают на блюдо горкой, посыпают вымытой и мелко нарезанной зеленью.

Плов с фрикадельками

Ингредиенты

Для фарша: мясо соевое – 400 г, лук репчатый – 200 г, чеснок – 30 г, зира – на кончике ножа, соль и перец по вкусу.

Для плова: рис – 600 г, морковь – 80 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 60 мл, зелень петрушки и кинзы – по 1 пучку, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо пропускают через мясорубку вместе с очищенными и вымытыми луком и чесноком. При желании можно использовать уже готовый соевый фарш. Добавляют соль, перец и пряности, тщательно перемешивают и ставят на 2–3 ч в холодное место, затем делают из мяса фрикадельки. Очищенные, вымытые и нарезанные кружочками лук и морковь слегка обжаривают в разогретом масле, затем заливают водой, кладут фрикадельки и тушат 25–30 мин. Добавляют соль, всыпают предварительно промытый рис и варят до готовности.

Готовый плов выкладывают на блюдо, сверху кладут фрикадельки и посыпают вымытой и мелко нарезанной зеленью.

Плов с курицей

Ингредиенты

Мясо соевое со вкусом курицы – 400 г, рис – 500 г, лук репчатый – 150 г, морковь – 150 г, масло растительное – 60 мл, зелень укропа, петрушки и сельдерея – по 1 пучку, кориандр, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками и обжаривают в разогретом масле до образования румяной корочки. Затем добавляют очищенные, вымытые и нарезанные кружочками лук и морковь, посыпают пряностями, солью и жарят 8-15 мин. Добавляют 0,5 л воды и тушат 10–12 мин.

Рис промывают, замачивают, затем кладут в казан, доливают воду и варят на слабом огне. Когда вода испарится, казан накрывают крышкой и варят плов до готовности.

Перед подачей к столу плов выкладывают на блюдо горкой, сверху кладут кусочки мяса и посыпают вымытой и мелко

нарезанной зеленью.

Плов с зеленью

Ингредиенты

Мясо соевое – 400 г, рис – 700 г, морковь – 200 г, лук репчатый – 150 г, масло растительное – 50 мл, лист лавровый – 1 шт., зелень петрушки, укропа и сельдерея – по 1 пучку, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками, посыпают солью и перцем, обжаривают в разогретом масле, добавляют очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук и жарят 7 мин. Затем доливают воду, солят, добавляют пряности и вымытую, очищенную и мелко нарезанную морковь и тушат до тех пор пока мясо не станет мягким. Затем добавляют промытый рис, при необходимости доливают воду и тушат до готовности.

Готовый плов посыпают вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа и сельдерея.

Плов с изюмом. Способ 1

Ингредиенты

Мясо соевое – 300 г, рис – 700 г, масло растительное – 60 мл, лук репчатый – 200 г, изюм – 500 г (или айва – 300 г), морковь – 140 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками, посыпают перцем и солью, обжаривают в разогретом масле, затем добавляют очищенный, вымытый и нарезанный лук и обжаривают его вместе с мясом. Добавляют вымытую, очищенную и нарезанную соломкой морковь, посыпают солью и перцем, доливают воду и тушат до тех пор пока мясо не станет мягким.

В конце добавляют промытые изюм и рис, доливают воду и тушат до готовности.

По желанию вместо изюма можно положить айву. Для этого плоды айвы моют, удаляют плодоножки, разрезают на половинки и удаляют семена. Подготовленную таким образом айву выкладывают сверху на рис и тушат 10–15 мин.

При подаче к столу плов выкладывают на тарелку и по краям раскладывают кусочки тушеной айвы. Готовый плов посыпают вымытой и мелко нарубленной зеленью петрушки.

Плов с изюмом. Способ 2

Ингредиенты

Мясо соевое – 400 г, масло растительное – 70 мл, рис – 600 г, морковь – 80 г, лук репчатый – 200 г, изюм – 60 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками, посыпают солью и перцем. Разогревают масло и обжаривают в нем мясо до образования румяной корочки. Очищенные и вымытые морковь и лук нарезают кружочками и обжаривают вместе с мясом. Рис перебирают, промывают и одну часть укладывают ровным слоем на мясо, затем выкладывают слой промытого изюма и насыпают горкой оставшийся рис, заливают водой, делают 2–3 прокола на всю глубину, накрывают крышкой и варят на слабом огне до готовности. Перед подачей к столу плов осторожно перемешивают снизу вверх.

Плов с курагой

Ингредиенты

Мясо соевое – 400 г, масло растительное – 60 мл, лук репчатый – 250 г, морковь – 110 г, курага – 30 г, рис – 700 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками, посыпают солью и перцем и обжаривают в разогретом масле до образования румяной корочки. Затем добавляют вымытую, очищенную и нарезанную кружочками морковь, очищенный, вымытый и измельченный лук и снова все обжаривают. Кладут промытый рис, промытую и мелко нарезанную курагу, собирают к середине горкой, заливают водой, делают 2–3 прокола на всю глубину, накрывают крышкой, убавляют огонь и варят до готовности.

Перед подачей к столу все тщательно перемешивают, выкладывают на блюдо и посыпают вымытой и мелко нарезанной зеленью.

По желанию вместо кураги используют свежие абрикосы. В этом случае выбирают твердые плоды, моют их, удаляют косточки и разрезают каждый плод на 4 части.

Плов с алычой

Ингредиенты

Мясо соевое – 300 г, рис – 600 г, масло растительное – 60 мл, масло сливочное – 100 г, лук репчатый – 280 г, алыча сушеная – 15 г, корица – на кончике ножа, соль и перец по вкусу.

Для лаваша: мука пшеничная – 250 г, яйцо – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают маленькими кусочками, посыпают солью и перцем, слегка обжаривают в разогретом масле, затем доливают 400 мл воды, добавляют промытую сушеную алычу, очищенный, вымытый и измельченный лук и тушат до готовности.

Муку просеивают, насыпают горкой, делают углубление, добавляют яйцо, соль, замешивают крутое тесто, раскатывают его в лепешку толщиной 1 мм и диаметром 17 см и выпекают на сковороде или решетке без масла.

Рис перебирают, моют и замачивают примерно на 2–3 ч в холодной подсоленной воде, затем промывают теплой водой и варят до полуготовности в подсоленной воде, после чего откидывают на дуршлаг. Сковороду смазывают маслом, на дно кладут лаваш, засыпают его подготовленным рисом, сверху поливают половиной растопленного сливочного масла и тушат до готовности.

Перед подачей к столу рис выкладывают на блюдо, по краям раскладывают мясо с алычой, поливают оставшимся растопленным маслом и посыпают корицей.

Плов с черносливом

Ингредиенты

Мясо соевое – 200 г, рис – 600 г, масло топленое – 50 г, чернослив – 30 г, лук репчатый – 200 г, корица, гвоздика, шафран – на кончике ножа, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают порционными кусками и обжаривают на сковороде в топленом масле, затем доливают немного воды, добавляют очищенный, вымытый и нарезанный кубиками репчатый лук, промытый чернослив, соль, перец, шафран, корицу, гвоздику и варят до тех пор пока мясо не станет мягким.

Рис перебирают, промывают, кладут в кипящую подсоленную воду и варят до готовности. Часть риса смешивают с шафраном.

Перед подачей к столу на тарелку выкладывают слой белого

риса, затем слой риса с шафраном, а по бокам – мясо с фруктами. Готовое блюдо поливают маслом и посыпают корицей.

Плов с сухофруктами

Ингредиенты

Мясо соевое со вкусом курицы – 500 г, рис – 600 г, масло топленое – 60 г, изюм – 70 г, курага – 30 г, шафран – на кончике ножа, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками, посыпают солью, перцем и шафраном, поливают разогретым маслом и жарят в казане на углях.

Рис перебирают, промывают и варят в подсоленной воде до готовности. Изюм и курагу промывают и запекают в фольге на углях. На тарелку выкладывают рис, сверху кладут мясо, а по бокам – запеченные сухофрукты и все поливают маслом. Вместо изюма и кураги иногда используют свежие абрикосы, яблоки или груши.

Плов с шафраном

Ингредиенты

Мясо соевое – 300 г, рис – 500 г, масло топленое – 60 г, лук репчатый – 300 г, зелень укропа – 1 пучок, корица – на кончике ножа, барбарис, шафран, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем и обжаривают в разогретом топленом масле. Добавляют очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, доливают несколько столовых ложек воды, добавляют перец, барбарис и шафран. Все тщательно перемешивают и варят до готовности.

Рис перебирают, промывают и варят в подсоленной воде до готовности. Половину риса смешивают с шафраном.

Перед подачей к столу выкладывают на тарелку слой белого риса, затем слой риса с шафраном, слой мяса, поливают растопленным маслом и посыпают корицей и вымытой и нарубленной зеленью.

Плов с виноградным соком

Ингредиенты

Мясо соевое – 250 г, рис – 600 г, масло топленое – 50 г, лук репчатый – 200 г, сок виноградный – 40 мл, зелень укропа, петрушки и кинзы – по 1 пучку, корица, шафран – на кончике ножа, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кубиками, посыпают солью и перцем, обжаривают в разогретом масле. Затем добавляют виноградный сок, очищенный, вымытый и нарезанный кубиками лук, шафран, доливают 3–4 ст. л. воды и тушат до тех пор пока мясо не станет мягким. Рис перебирают, промывают и варят в кипящей подсоленной воде.

Перед подачей к столу на тарелку горкой кладут рис, сбоку выкладывают мясо, поливают маслом и украшают вымытой и мелко нарезанной зеленью и корицей.

Плов с рисом и лапшой

Ингредиенты

Мясо соевое – 200 г, рис – 600 г, лук репчатый – 200 г, масло топленое – 60 г, зелень петрушки и укропа – по 1 пучку, соль и перец по вкусу.

Для лапши: мука пшеничная – 100 г, яйцо – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусками, посыпают солью и перцем и обжаривают в сильно разогретом масле, затем добавляют очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, 200 мл воды и тушат до тех пор пока мясо не станет мягким.

Муку просеивают, насыпают горкой, делают углубление, вливают воду, добавляют яйцо, соль и замешивают крутое тесто для лапши.

Раскатывают тесто в лепешку, слегка подсушивают на решетке, затем нарезают соломкой, варят в подсоленной воде и откидывают на дуршлаг.

Рис перебирают, промывают, варят в кипящей подсоленной воде.

Рис смешивают с лапшой, выкладывают на тарелку, поливают маслом, сверху выкладывают куски мяса и посыпают все вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Плов с капустой и рисом по-арабски

Ингредиенты

Мясо соевое – 300 г, капуста цветная или белокочанная – 100 г, рис – 600 г, лук репчатый – 100 г, масло топленое – 25 г, масло растительное – 25 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кубиками, посыпают солью и перцем, обмазывают топленым маслом и жарят до образования румяной корочки.

Капусту шинкуют, солят и жарят на растительном масле или тушат в казане. В казан выкладывают куски мяса, затем слой капусты, слой промытого риса, слой очищенного, вымытого, измельченного и спассерованного лука, доливают 0,5 л холодной воды, солят, перчат, накрывают крышкой и тушат до готовности.

Плов с томатной пастой

Ингредиенты

Мясо соевое – 300 г, рис – 300 г, паста томатная – 60 г (или помидоры – 2 шт.), масло растительное – 40 мл, лук репчатый – 80 г, зелень петрушки и укропа – по 1 пучку, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Рис перебирают, промывают и обжаривают в разогретом растительном масле. Подготовленное соевое мясо нарезают маленькими кусочками, посыпают солью и перцем и обжаривают с томатом или вымытыми и нарезанными помидорами и очищенным, вымытым и нарезанным кольцами луком.

В казан кладут подготовленный рис, мясо с овощами, заливают 600 мл воды и тушат на слабом огне до готовности.

Перед подачей к столу плов посыпают вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Овощные блюда

В казане можно готовить блюда из любых овощей и корнеплодов – баклажанов, кабачков, болгарского перца, помидоров, картофеля, моркови, лука и т. д. Для улучшения вкуса в блюда можно добавлять различную зелень – петрушку, укроп, зеленый лук, сельдерей, кинзу и т. д. Также вегетарианская кухня допускает использование растительного масла (подсолнечного, оливкового и др.).

Разрешается использовать и разнообразные пряности – красный и черный перец, карри, имбирь и др. При приготовлении нужно помнить о том, что большинство овощей тушится очень быстро.

При приготовлении рагу можно использовать также горох, бобы, нут, фасоль, чечевицу, а при приготовлении супов – крупы и макаронные изделия.

Тушеные баклажаны

Ингредиенты

Баклажаны – 700 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 100 г, чеснок – 25 г, растительное масло – 40 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны моют, нарезают небольшими кусочками, выкладывают в казан, посыпают солью и перцем, вливают растительное масло и тушат до полуготовности. Затем добавляют очищенные, вымытые и мелко нарезанные морковь, лук и чеснок, при необходимости вливают немного кипяченой воды и тушат до готовности.

Баклажаны с картофелем

Ингредиенты

Баклажаны – 500 г, картофель – 100 г, лук репчатый – 150 г, паста томатная – 25 г, вино красное – 200 мл, чеснок – 50 г, мука пшеничная – 25 г, масло растительное – 80 мл, зелень петрушки и укропа – по 1 пучку, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны моют, нарезают кружочками, посыпают солью и перцем, обваливают в муке и обжаривают в разогретом масле вместе с очищенным, вымытым и мелко нарезанным луком.

Очищенный и вымытый картофель нарезают крупными кусочками и обжаривают отдельно. Затем его добавляют к мясу, заливают горячей водой так, чтобы жидкость едва покрывала продукты, добавляют вино, соль, перец и тушат на углях около 15 мин. Чеснок очищают, моют, зелень моют.

За 10 мин до готовности добавляют томатную пасту и рубленые чеснок и зелень.

Баклажаны с овощами

Ингредиенты

Баклажаны – 400 г, морковь – 150 г, лук репчатый – 150 г, картофель – 200 г, перец болгарский – 70 г, помидоры – 70 г, масло растительное – 70 мл, соус соевый – 70 мл, чеснок – 20 г, зелень петрушки и кинзы – по 1 пучку, имбирь, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь очищают, моют и нарезают соломкой. Баклажаны моют, нарезают кубиками, кладут в глубокую емкость, заливают соевым соусом, добавляют перец, имбирь и очищенный, вымытый и мелко нарезанный чеснок, перемешивают и маринуют 15 мин.

Болгарский перец моют, удаляют плодоножки и семена, помидоры и зелень моют, лук очищают и моют. Перец, помидоры нарезают кубиками, лук шинкуют.

Баклажаны выкладывают в казан с раскаленным растительным маслом и жарят 5 мин, непрерывно помешивая. Добавляют в казан морковь, картофель, лук, соль, перемешивают и жарят 7 мин, помешивая. После этого в казан кладут помидоры, перец и лук, заливают водой так, чтобы она покрывала овощи, доводят до кипения и тушат 10 мин.

За 5–7 мин до готовности добавляют мелко нарубленную зелень петрушки и кинзы.

Картофель под соусом

Ингредиенты

Картофель – 400 г, масло растительное – 30 мл, лук репчатый – 200 г, паста томатная – 60 г, уксус винный – 30 мл, мука пшеничная – 40 г, рис – 80 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Картофель моют, очищают, нарезают небольшими ломтиками, посыпают солью, перцем, обваливают в муке и обжаривают в разогретом масле. Затем картофель кладут в казан, заливают водой, добавляют очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, томатную пасту и тушат на медленном огне до готовности. После этого сливают бульон и используют его для приготовления соуса.

Поджаренную муку, вымытую и мелко нарезанную зелень петрушки и винный уксус тщательно перемешивают. Соусом заливают мясо и тушат до готовности.

На гарнир можно подать вымытые и нарезанные кусочками помидоры, огурцы и вымытые листья салата.

Баклажаны в соевом соусе

Ингредиенты

Баклажаны – 500 г, лук репчатый – 150 г, соус соевый – 150 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны моют, нарезают кубиками и выкладывают в казан. Добавляют очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, немного воды, плотно накрывают крышкой и тушат 20–30 мин.

За 5-10 мин до готовности баклажаны посыпают солью и перцем, заливают соевым соусом и тушат до готовности.

Картофель с морской капустой

Ингредиенты

Картофель – 400 г, капуста морская сушеная – 100 г, лук репчатый – 300 г, масло растительное – 100 мл, соус соевый – 40 мл, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Капусту кладут в казан, заливают холодной водой и тушат до готовности. Казан снимают с огня и ставят на несколько часов в прохладное место. Затем сливают воду, капусту промывают и тонко нарезают.

Картофель моют, очищают, нарезают соломкой, лук очищают, моют, нарезают и добавляют в казан с разогретым маслом. Затем добавляют морскую капусту, 2–3 ст. л. воды, смешанной с соевым соусом, солят, перчат и тушат до готовности.

Баклажаны с рисом и черносливом

Ингредиенты

Баклажаны – 400 г, масло растительное – 30 мл, лук репчатый – 100 г, мука пшеничная – 30 г, чернослив – 50 г, рис – 200 г, соль и перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны моют, нарезают кубиками, посыпают солью и перцем и жарят на разогретом масле с очищенным, вымытым и мелко нарезанным луком до полуготовности. Затем посыпают пшеничной мукой и перемешивают.

Чернослив заливают водой и варят 5 мин на сильном огне. Затем отвар добавляют в казан, тщательно перемешивают и тушат до готовности.

На гарнир к баклажанам подают отварной рис.

Баклажаны с лимонным соусом

Ингредиенты

Баклажаны – 500 г, морковь – 100 г, чеснок – 60 г, лимон – 1 шт., масло растительное – 60 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны моют, нарезают крупными кусками. Морковь моют и очищают, чеснок очищают, моют и мелко нарезают. С помощью поварской иглы или заостренной деревянной палочки баклажаны шпигуют морковью и чесноком и кладут в казан.

Выжимают сок из половины лимона в глубокую емкость и смешивают его с растительным маслом, солью и перцем. Поливают полученной смесью баклажаны и жарят 30–40 мин, периодически поливая лимонно-масляной смесью.

Картофель с фруктами по-восточному

Ингредиенты

Картофель – 250 г, масло растительное – 60 мл, изюм без косточек – 70 г, груша – 1 шт., чеснок – 20 г, лист лавровый – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют, нарезают кружочками, посыпают солью и перцем и обжаривают в разогретом масле. Чеснок очищают, моют, зелень моют.

Затем добавляют рубленые чеснок, зелень петрушки, лавровый лист, заливают водой и тушат 15 мин. Грушу моют, нарезают маленькими кусочками. Изюм промывают.

За 5 мин до готовности добавляют кусочки груши и изюм.

Картофель со свеклой

Ингредиенты

Картофель – 500 г, лук репчатый – 120 г, свекла – 100 г, масло растительное – 90 мл, соус соевый – 150 мл, гвоздика – 3 шт., корица, кардамон, имбирь, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют, нарезают ломтиками, посыпают солью и перцем, натирают имбирем, заливают соевым соусом и оставляют на 15 мин. В казан с разогретым маслом кладут картофель, очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, посыпают кардамоном и заливают водой так, чтобы она прикрывала овощи. Тушат на слабом огне до полуготовности, добавляют оставшиеся пряности и все тщательно перемешивают.

Свеклу моют, очищают, отваривают, нарезают небольшими кусочками, добавляют в казан и тушат 10 мин.

Картофель с томатом по-болгарски

Ингредиенты

Картофель – 200 г, лук репчатый – 150 г, паста томатная – 60 г, помидоры – 80 г, мука пшеничная – 60 г, масло растительное – 70 мл, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, моют, мелко нарезают и обжаривают в казане в 35 мл масла 5 мин, непрерывно помешивая, затем добавляют томатную пасту и тушат 2 мин.

Картофель моют и очищают, помидоры моют. Добавляют в казан мелко нарезанные помидоры и картофель и жарят до тех пор пока картофель не станет мягким. После этого посыпают солью и перцем, добавляют 300 мл кипятка и тушат до тех пор пока не выкипит вода.

Муку смешивают с 4 ст. л. воды и оставшимся маслом и выливают в казан, равномерно распределяя смесь по поверхности, и жарят до появления золотистой корочки. Посыпают вымытой и измельченной зеленью.

Баклажаны с болгарским перцем и рисом

Ингредиенты

Баклажаны – 450 г, лук репчатый – 150 г, перец болгарский – 150 г, чеснок – 60 г, масло растительное – 60 мл, рис – 250 г, тимьян – 1 веточка, вино белое сухое – 0,5 л, цедра 1 лимона, сахар – 25 г, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны моют и нарезают кусочками. Лук и чеснок очищают, моют и тоже мелко нарезают. Масло разогревают, кладут в него подготовленные лук и чеснок и слегка обжаривают. Затем выкладывают в казан баклажаны и жарят до полуготовности.

Баклажаны посыпают солью и перцем, добавляют тимьян, заливают вином и тушат до тех пор пока они не станут мягкими. Болгарский перец моют, удаляют плодоножки и семена.

За 10 мин до готовности добавляют нарезанный кольцами болгарский перец, цедру и сахар.

В качестве гарнира к баклажанам подают отварной рис.

Фасоль с картофелем

Ингредиенты

Фасоль – 200 г, квас хлебный – 200 мл, картофель – 200 г, лук репчатый – 75 г, помидоры – 150 г, корень петрушки – 20 г, морковь – 60 г, зелень укропа – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль промывают, заливают водой и оставляют на 1 сут. Затем выкладывают в казан, доливают квас, кладут вымытые и нарезанные кубиками помидоры и тушат на медленном огне до тех пор, пока фасоль не станет мягкой.

Добавляют вымытые, очищенные и нарезанные соломкой картофель, морковь, петрушку и лук, посыпают солью и перцем, тщательно перемешивают и тушат 15 мин. За 5 мин до готовности добавляют вымытую и мелко нарубленную зелень.

Фасоль с картофелем и чесноком

Ингредиенты

Фасоль – 200 г, лук репчатый – 300 г, картофель – 500 г, перец болгарский – 200 г, помидоры – 200 г, чеснок – 30 г, масло растительное – 70 мл, зелень сельдерея – 1 пучок, тмин, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль промывают, заливают водой и оставляют на сутки. Лук очищают, моют, мелко нарезают и пассеруют в масле до золотистого цвета в казане, где будет вариться фасоль.

Фасоль кладут в казан, добавляют соль и перец, 1 стакан воды и тушат. Когда вода выкипит, добавляют еще немного горячей воды и тушат до готовности. Чеснок очищают, моют и мелко нарезают. Болгарский перец моют, удаляют плодоножки и семена.

Очищенный и вымытый картофель нарезают кубиками, кладут в казан с фасолью, добавляют чеснок, тмин и нарезанный колечками болгарский перец. Заливают водой так, чтобы она покрывала продукты, и тушат на слабом огне.

За 5 мин до готовности в казан кладут вымытые и нарезанные кружочками помидоры и мелко нарубленную зелень сельдерея.

Картофель с кабачками

Ингредиенты

Картофель – 500 г, лук репчатый – 150 г, кабачки – 200 г, мука пшеничная – 30 г, масло растительное – 40 мл, лист лавровый – 2 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют, нарезают кубиками. В казане разогревают растительное масло, кладут в него вымытые, очищенные, нарезанные кружочками и обвалянные в муке кабачки, добавляют картофель, соль и перец, накрывают крышкой и тушат 15–20 мин. Затем добавляют горячую кипяченую воду так, чтобы продукты были полностью покрыты, и тушат до полуготовности.

Отдельно обжаривают очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук.

Добавляют в казан лук и лавровый лист, тушат до готовности.

Фасоль с рисом

Ингредиенты

Фасоль – 250 г, масло растительное – 40 мл, рис – 300 г, мука пшеничная – 50 г, лук зеленый – 1 пучок, зелень петрушки и укропа – по 1 пучку, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль промывают, заливают водой и оставляют на 1 сут. Затем кладут ее в казан, добавляют растительное масло, вливают 700 мл кипяченой воды, накрывают крышкой и тушат до тех пор пока фасоль не станет мягкой. Добавляют вымытый и мелко нарезанный лук, посыпают солью и перцем. После этого вливают еще немного горячей воды и продолжают тушить до готовности.

За 3 мин до готовности добавляют обжаренную муку, вымытую и мелко нарезанную зелень и все тщательно перемешивают.

На гарнир подают отварной рис.

Фасоль с капустой

Ингредиенты

Фасоль – 300 г, капуста белокочанная – 250 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 100 г, лист лавровый – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец горошком по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль моют, заливают водой и оставляют на 1 сут. Выкладывают ее в казан, заливают 700 мл кипятка и тушат 30–40 мин. Затем добавляют очищенные, вымытые и мелко нарезанные лук и морковь, нашинкованную капусту, перец, лавровый лист, посыпают солью и тушат на слабом огне до готовности (примерно 30–35 мин).

За 5 мин до готовности добавляют вымытую и мелко нарубленную зелень петрушки. Блюдо можно подавать как горячим, так и холодным.

Картофель с зеленым горошком

Ингредиенты

Картофель – 500 г, горошек зеленый – 100 г, масло растительное – 80 мл, лук репчатый – 200 г, бульон овощной – 150 мл, вино белое сухое – 400 мл, лист лавровый – 1 шт., зелень укропа и петрушки – по 1 пучку, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют, нарезают кубиками, посыпают солью и перцем, обжаривают в разогретом масле вместе с очищенным, вымытым и мелко нарезанным луком до полуготовности. Затем добавляют зеленый горошек, лавровый

лист, вливают бульон и тушат 10 мин.

Вливают вино и тушат еще 10 мин. Готовое блюдо посыпают вымытой и мелко нарезанной зеленью и подают к столу.

Картофель с мятой

Ингредиенты

Картофель – 1 кг, лук репчатый – 250 г, вино белое сухое – 400 мл, мята – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют, нарезают кусочками, кладут в казан, перекладывая очищенным, вымытым и нарезанным кольцами луком и вымытыми веточками мяты. Посыпают солью, перцем, добавляют вино и тушат до готовности.

Гречневая каша с помидорами

Ингредиенты

Крупа гречневая – 60 г, лук репчатый – 150 г, помидоры – 100 г, чеснок – 50 г, зелень петрушки и укропа – по 1 пучку, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебирают, промывают, сушат на сковороде, кладут в кастрюлю, заливают водой, добавляют соль и варят до полуготовности.

Лук очищают, моют и нарезают тонкими кольцами. Помидоры моют и нарезают тонкими полукружиями. Чеснок очищают, моют и натирают на терке.

Все ингредиенты выкладывают в казан и тушат 15 мин.

За 5–7 мин до готовности блюдо посыпают вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Рис по-индийски

Ингредиенты

Рис – 200 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 20 мл, соус соевый – 40 мл, лимон – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., карри – 10 г, бульон овощной – 100 мл, зелень петрушки и укропа – по 1 пучку, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Рис моют, выкладывают в казан, заливают водой так, чтобы

она полностью покрывала рис, добавляют соль и перец, лавровый лист и тушат в казане до полуготовности. Очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук жарят на разогретом масле вместе с карри 3–4 мин, добавляют в казан, доливают 0,5 л воды и тушат на углях 50–60 мин. Выжимают сок из лимона, смешивают его с соевым соусом и бульоном, доливают в казан за 5 мин до готовности. Готовое блюдо украшают веточками вымытой зелени.

Овощное ассорти с баклажанами

Ингредиенты

Картофель – 250 г, капуста – 250 г, масло растительное – 40 мл, помидоры – 300 г, лук репчатый – 300 г, баклажаны – 150 г, перец болгарский – 200 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют и нарезают небольшими кубиками. Капусту моют и нарезают соломкой. Помидоры моют и нарезают ломтиками. Болгарский перец моют, удаляют плодоножки и семена, баклажаны моют, очищают. Лук очищают, моют. Все мелко нарезают, смешивают, посыпают солью и перцем.

Затем кладут 150 г помидоров в казан, добавляют подготовленные овощи, оставшиеся помидоры, вливают 200 мл воды и масло. Накрывают казан крышкой и тушат 1–1,5 ч.

Готовое блюдо посыпают вымытой и измельченной зеленью.

Картофель с репой

Ингредиенты

Картофель – 200 г, морковь – 70 г, репа – 100 г, корень петрушки – 25 г, лук репчатый – 70 г, капуста белокочанная – 100 г, масло растительное – 60 мл, лист лавровый – 2 шт., зелень укропа – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Кладут в казан очищенные, вымытые и мелко нарезанные морковь, репу и картофель. Капусту шинкуют. Лук очищают, моют, мелко нарезают. Капусту и лук кладут в казан. Туда же добавляют лавровый лист, посыпают солью и перцем, доливают немного воды и тушат на углях до готовности овощей. Затем добавляют растительное масло и все тщательно перемешивают.

Готовое блюдо посыпают вымытой и измельченной зеленью укропа.

Блюда из грибов

Грибы являются одним из часто используемых продуктов вегетарианской кухни. Они содержат от 2,5 до 3,5 % белков, 0,5 % жиров, 3,7 % углеводов, 0,8 % минеральных солей, в частности соли и фосфаты калия, а также большое количество воды. Грибы, как и соевое мясо, являются малокалорийным продуктом.

Грибы рекомендуется готовить вместе с продуктами, богатыми углеводами, например картофелем.

Шампиньоны с картофелем

Ингредиенты

Шампиньоны – 600 г, картофель – 500 г, лук репчатый – 300 г, масло растительное – 80 мл, молоко соевое – 100 мл, бульон овощной – 100 мл, майоран, базилик, паприка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Шампиньоны промывают, разрезают на четыре части, посыпают перцем и солью, оставляют на 10–20 мин, затем жарят, используя половину масла, с вымытым, очищенным и мелко нарезанным луком 5–7 мин.

Картофель очищают, моют, нарезают кубиками и жарят на оставшемся масле до полуготовности. Затем картофель и грибы выкладывают слоями в казан, пересыпая каждый слой пряностями, добавляют соевое молоко, вливают овощной бульон так, чтобы он едва покрывал картофель и грибы, и тушат 40–50 мин. За 10 мин до готовности посыпают блюдо оставшейся зеленью.

Грибы с картофелем

Ингредиенты

Грибы (белые, подберезовики, подосиновики) – 200 г, картофель – 150 г, лук репчатый – 150 г, масло растительное – 40 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы промывают, разрезают пополам и обжаривают в казане в разогретом масле до полуготовности. В казан добавляют вымытый, очищенный и нарезанный кусочками картофель, очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, посыпают солью и

перцем и тушат 30 мин.

Шампиньоны с картофелем и зеленым горошком

Ингредиенты

Шампиньоны – 250 г, горошек зеленый – 100 г, картофель – 200 г, лук репчатый – 150 г, масло растительное – 50 мл, зелень укропа, петрушки и кинзы – по 1 пучку, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Грибы промывают, очищают, мелко нарезают, выкладывают в казан, заливают 700 мл воды и тушат 20 мин. Затем добавляют очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, растительное масло, посыпают солью и перцем и тушат еще 15 мин.

Картофель моют, варят в мундире, затем очищают, нарезают кубиками и кладут в казан. Добавляют зеленый горошек, вымытую и мелко нарезанную зелень и тушат еще 7 мин.

Шампиньоны с болгарским перцем и рисом

Ингредиенты

Шампиньоны – 200 г, лук репчатый – 100 г, перец болгарский – 200 г, рис – 40 г, масло растительное – 50 мл, бульон овощной – 200 мл, соль и перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, моют, измельчают и обжаривают в разогретом масле. Болгарский перец моют, удаляют плодоножки и семена и нарезают кольцами. Грибы промывают, очищают и разрезают пополам.

Все овощи выкладывают в казан, слегка обжаривают, заливают овощным бульоном, посыпают солью и перцем, тушат 20–30 мин и добавляют рис. После этого тушат на слабом огне до готовности.

Шампиньоны с сыром по-итальянски

Ингредиенты

Шампиньоны – 500 г, сыр тертый – 100 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 50 мл, сметана – 40 г, лист лавровый – 2 шт., зелень укропа – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Промытые и очищенные грибы и вымытый и очищенный лук нарезают мелкими кубиками, выкладывают в казан, вливают растительное масло и жарят 5 мин, постоянно помешивая. Посыпают солью и перцем, добавляют лавровый лист, сметану, вливают 1 стакан горячей воды и тушат 50–60 мин. За 5 мин до готовности блюдо посыпают вымытым и измельченным укропом и сыром.

Грибы с фасолью и соевым мясом

Ингредиенты

Грибы белые – 250 г, мясо соевое – 500 г, фасоль белая стручковая – 300 г, масло растительное – 40 мл, лук репчатый – 200 г, помидоры – 200 г, паста томатная – 60 г, мука пшеничная – 30 г, молоко соевое – 100 мл, зелень укропа – 1 пучок, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кубиками и жарят на масле с очищенным, вымытым и мелко нарезанным луком и вымытыми и нарезанными кружками помидоров до полуготовности, затем добавляют подготовленную фасоль, посыпают солью и перцем, вливают 400 мл горячей воды и тушат 30 мин.

Грибы промывают, нарезают ломтиками и тушат в небольшом количестве воды, затем добавляют томатную пасту, соевое молоко, все тщательно перемешивают, посыпают мукой и тушат еще 5 мин.

Смесь кладут в казан, все тщательно перемешивают, посыпают вымытой и измельченной зеленью и тушат еще 5 мин.

Грибы с коньяком по-французски

Ингредиенты

Грибы белые – 500 г, мясо соевое – 200 г, масло растительное – 40 мл, лук репчатый – 150 г, коньяк – 100 мл, вино красное сухое – 200 мл, лист лавровый – 1 шт., чеснок толченый – 20 г, мука пшеничная – 30 г, тимьян, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления Подготовленное соевое мясо разрезают на порционные куски и обжаривают в масле.

В казане тушат промытые, очищенные и мелко нарезанные грибы с очищенным, вымытым и мелко нарезанным луком и толченым чесноком. Затем добавляют мясо, доливают коньяк, посыпают мукой, добавляют лавровый лист, тимьян, посыпают

перцем и солью. Все тщательно перемешивают, доливают вино и тушат до готовности.

Мангал

Лето в России не очень длинное, поэтому большинство людей старается провести его наиболее ярко, так, чтобы запомнилось надолго. Одним из главных развлечений летом является приготовление шашлыков. И действительно, что может быть приятнее после тяжелой рабочей недели отдохнуть в хорошей компании где-нибудь на свежем воздухе, искупаться, забыть на время про шумный город и, конечно же, устроить пикник. А какой же пикник без приготовления еды на углях?

Рецепты приготовления блюд на мангале могут существенно различаться между собой. Отличия могут быть в разных способах приготовления маринада, в выборе основного ингредиента, соусов или напитков, с которыми употребляют готовое блюдо.

Слово «мангал» переводится с тюркского как «жаровня». Все мангалы отличаются довольно простой конструкцией. Чаще всего они представляют собой металлический ящик прямоугольной формы без крышки.

В такой жаровне сложно будет отрегулировать тягу. Как правило, в нижней части ящика находится несколько отверстий, через которые поступает поток воздуха. Однако, если на улице безветренная погода, дополнительное поступление кислорода придется создавать вручную путем обмахивания углей в мангале.

Самым главным при выборе мангала является металл, из которого он сделан. Стенки мангала должны быть толщиной не менее 8 мм.

Также весьма важным является и качество металла. Использование мангала из нежаростойкого и низкосортного металла приведет к тому, что угли будут быстро прогорать, еда сверху сохнуть, а снизу пригорать, да и сам мангал из такого металла может в процессе приготовления пищи перекосить.

После выбора мангала главной задачей становится умение правильно приготовить блюдо. Но, чтобы его приготовить, нужно прежде всего правильно подготовить мангал. Именно от этого и будет зависеть вкус и внешний вид еды.

Если мангалом уже когда-то пользовались, можно сразу приступать к разжиганию угля, но если он новый, его следует подготовить. Нужно тщательно удалить осадок или налет, который образовался на стенках и дне мангала в процессе его хранения. После этого необходимо положить на дно мангала мокрую бумагу, поджечь ее и закрыть крышку. Благодаря этому мангал прочистится паром. Когда бумага прогорит, ее нужно вынуть и протереть мангал тряпкой.

Со старым мангалом все обстоит гораздо проще. Нужно аккуратно снять с него крышку и убрать ее в сторону. На дно мангала следует положить немного угля. Он не должен быть выше середины стенок мангала, лучше, чтобы уголь был на несколько сантиметров ниже ее. Если недавно был дождь и на улице очень влажно, можно добавить еще немного угля.

Способов разжигания угля существует очень много.

Способ 1

Чтобы разжечь угли этим способом, понадобится специальный очаг для угля, который представляет собой небольшой цилиндр с отверстиями. Если в мангале нет очага для угля, его можно сделать самостоятельно. Для этого понадобится консервная банка емкостью 5 л, у которой необходимо удалить крышку и дно. В стенке снизу нужно вырезать несколько отверстий и поставить банку на дно мангала. В очаг следует положить газеты и уголь и поджечь через одно из отверстий. Примерно через 10–15 мин уголь загорится, после этого нужно убрать очаг из мангала.

Способ 2

Чтобы зажечь угли этим способом, понадобится жидкое горючее, которым следует обрызгать уголь. На 400 г угля понадобится примерно 60 мл жидкого горючего. Уголь нужно сложить в виде пирамиды и поджечь снизу. Следует убрать от огня бутылку с горючим, чтобы она случайно не взорвалась. Если использовать в качестве топлива продукты на бензиновой основе, это может испортить вкус еды. В этом случае рекомендуется дождаться, чтобы топливо прогорело до конца (примерно 30–40 мин), и только после этого готовить еду.

Способ 3

Этот способ разжигания угля схож с предыдущим, разница в том, что жидкое горючее использовать не нужно. Возможно, понадобится кусок картона или газета, которой удобно будет раздувать угли.

Через некоторое время после разжигания мангала может показаться, что огонь погас. Это неверно, и если попробовать раздуть угли с помощью картона и сложенной газеты, он вновь разгорится. Через 20–40 мин угли должны покрыться серым пеплом. Мангал готов, когда видны будут красные угли без огня. После этого следует слегка разровнять угли в мангале. Теперь можно готовить.

Перед тем как готовить еду, необходимо проверить температуру. Самый распространенный и легкий способ – проверить температуру рукой. Для этого необходимо подержать руку над мангалом и посчитать, за сколько секунд ладони станет

горячо:

– 1 с – температура очень высокая, около 350 °С;

– 2 с – температура высокая, примерно 280–350 °С;

– 3 с – температура выше средней, около 250–280 °С;

– 4 с – температура средняя, составляет 200–250 °С;

– 5 с и более – температура низкая, примерно 150 °С.

В зависимости от того, из чего готовят шашлык, следует выбирать подходящую температуру. При самой высокой температуре рекомендуется готовить блюда из соевого мяса, при средней – из овощей или грибов.

Если температура выше необходимой, ее нужно уменьшить. Для этого угли следует отделить друг от друга, распределив их по всему мангалу. Также можно закрыть отверстия для подачи воздуха. Если необходимо, наоборот, увеличить температуру, нужно сложить угли плотнее друг к другу. Если температура подходящая, а огонь все еще горит, его следует потушить. Для этого нужно закрыть отверстия для подачи воздуха и накрыть мангал крышкой.

Мангал рекомендуется топить следующими сортами древесины:

– ольха;

– осина;

– дуб;

– клен;

– виноградная лоза;

– вишня;

– кизил.

Такие дрова хорошо горят без образования искр и сажи.

Не рекомендуется:

– использовать в качестве дров березу или хвойные породы (содержащиеся в них смолистые вещества могут придать блюду неприятный привкус);

– разжигать мангал мусором;

– разжигать мангал дровами, длина которых превышает длину мангала;

– растапливать мангал сырыми дровами;

– использовать в качестве топлива фанеру или большие нерасколотые дрова;

– заполнять очаг мангала более чем на четверть его объема.

В последнее время в продаже можно встретить и готовый древесный уголь, что значительно облегчает процесс приготовления шашлыка. Недопустимо готовить шашлык на открытом огне – угли должны хорошо прогореть, но при этом давать жар, достаточный для того, чтобы мясо быстро

прожарилось.

Правила использования мангала:

– через 1–2 ч после растопки мангала весь мусор, образовавшийся внутри, следует собрать в зольник и выбросить. Это необходимо во избежание порчи мангала, который под воздействием пепла может деформироваться;

– после того как мангал остынет, следует очистить все металлические поверхности от сажи влажной тряпкой. Можно использовать любые моющие средства, в состав которых не входят газопрены, аллергены и канцерогены.

Категорически запрещается:

– сушить одежду и ветошь вблизи мангала, а тем более над ним;

– выбрасывать горящие угли из очага на землю. Сначала их нужно залить водой;

– топить мангал дровами, диаметр которых превышает 150 мм;

– хранить около мангала летучие и воспламеняющиеся жидкости;

– чистить металлические поверхности мангала наждачной шкуркой;

– оставлять без присмотра растопленный мангал.

В России еду часто готовят на мангале, на шампурах, а самым популярным блюдом является шашлык.

Вообще шашлык принято считать кавказским блюдом, хотя он встречается и в других национальных кухнях: узбекской, туркменской, татарской, турецкой и т. д. В России, по некоторым данным, шашлык был известен еще в XVII–XVIII вв. – тогда было принято готовить мясо на открытом огне на вертеле, поэтому блюдо носило название «верченое». Само слово «шашлык» происходит от тюркского «шиш» – «вертел» и в буквальном переводе означает «кушанье, жаренное на вертеле».

В Закавказье для каждого народа шашлык является национальным блюдом и потому имеет не только свое название (кебаб – в Азербайджане, хоровц – в Армении, мцвади – в Грузии), но и разные способы приготовления.

Для приготовления шашлыка можно использовать различные сорта мяса, птицы, рыбы, дичи и морепродуктов, что делает блюда доступными для любой семьи. Тем же, кто придерживается вегетарианского режима питания, можно посоветовать использовать соевое мясо и овощи. Также на углях можно запекать фрукты.

Шашлык из соевого мяса

Соевое мясо прекрасно подходит для приготовления шашлыка. В качестве дополнительных продуктов часто используют лук, помидоры, баклажаны и другие овощи.

Продукты для приготовления шашлыка должны быть свежими. Не следует использовать замороженное мясо – в этом случае блюдо получится невкусным. Обычно шашлык готовят следующим образом.

Мясо режут небольшими кусками, добавляют специи, лук, пряную зелень согласно рецепту и маринуют в течение нескольких часов.

Для маринада можно использовать уксус, лимонный сок, сухое вино, кисломолочные продукты в сочетании с различными специями и пряными травами. При приготовлении шашлыка с использованием спиртных напитков следует помнить о том, что в такой маринад не следует добавлять уксус или лимонный сок.

Маринованное мясо нанизывают на шампуры и готовят над углями в течение 10–15 мин, периодически переворачивая, чтобы продукты равномерно прожаривались. Готовый шашлык должен иметь румяную корочку и при этом оставаться сочным внутри.

Шашлык с зеленым луком и кетчупом

Ингредиенты

Мясо соевое – 700 г, лук репчатый – 30 г, лук зеленый – 100 г, кетчуп или соус томатный – 50 г, зелень петрушки – 20 г, уксус – 25 мл, лимон – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусками весом примерно 250 г каждый.

Репчатый лук очищают, моют. Зелень и лимон моют. Мясо складывают в емкость, солят, посыпают перцем, мелко нарезанным репчатым луком, частью измельченной зелени петрушки, сбрызгивают уксусом или выжатым из лимона соком и оставляют на 2–3 ч для маринования.

Перед жареньем каждый кусок мяса надевают на шампур и жарят над углями без пламени. Во время жаренья шампуры необходимо периодически переворачивать, чтобы мясо прожарилось равномерно.

Готовый шашлык снимают с шампуров и подают целым куском на тарелке вместе с кружочками лимона. Сверху шашлык

посыпают измельченным зеленым луком и оставшейся зеленью петрушки. Подают с томатным соусом или кетчупом.

Шашлык с луком и помидорами

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, помидоры – 200 г, лук репчатый – 50 г, лук зеленый – 100 г, уксус – 25 мл, масло растительное – 25 мл, лимон – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками, складывают в эмалированную емкость, солят, посыпают перцем, добавляют половину предварительно очищенного, вымытого и мелко нарезанного лука, а также уксус, все перемешивают. Емкость накрывают крышкой и на 2–3 ч ставят в холодное место, чтобы мясо промариновалось.

Перед жареньем замаринованные куски мяса нанизывают на металлический вертел вперемежку с оставшимся луком, предварительно очищенным, вымытым и нарезанным кольцами. Жарят шашлык над горящими без пламени углями в течение 15–20 мин, периодически поворачивая шампуры, чтобы мясо равномерно прожарилось. Помидоры, зеленый лук и лимон моют.

Готовый шашлык снимают с шампура, выкладывают на блюдо, поливают горячим растительным маслом и украшают зеленым луком, помидорами, нарезанными дольками, и кусочками лимона.

Дополнительно на гарнир к шашлыку можно подать отварной рис, а также сушеный молотый барбарис или гранатовый сок, которые подчеркнут вкус блюда.

Шашлык с соусом ткемали

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, помидоры – 500 г, масло растительное – 50 мл, лук репчатый – 100 г, лук зеленый – 100 г, уксус 3 %-ный – 100 мл, соус ткемали – 100 г, барбарис сушеный – 20 г, лимон – 1 шт., зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают и моют, зелень, помидоры и лимон моют. Подготовленное мясо нарезают кубиками весом 30–40 г, солят, посыпают перцем, мелко нарезанным или натертым на терке репчатым луком и измельченной зеленью петрушки, добавляют

уксус, перемешивают, укладывают в неокисляющуюся емкость и ставят на холод на 4–6 ч.

По истечении указанного срока куски мяса нанизывают на шампуры, смазывают маслом и жарят в мангале.

Готовые кусочки шашлыка снимают с шампуров и укладывают на блюдо, затем гарнируют репчатым луком из маринада, дольками помидоров и лимона и украшают перьями зеленого лука и вымытой петрушкой.

Отдельно подают к столу соус ткемали, а также сушеный молотый барбарис.

Шашлык с помидорами, лимоном и барбарисом

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, помидоры – 500 г, масло растительное – 50 мл, лук репчатый – 100 г, лук зеленый – 100 г, уксус 3 %-ный – 100 мл, барбарис сушеный – 20 г, зелень петрушки – 20 г, соус ткемали – 50 г, лимон – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают крупными кусками, сбрызгивают уксусом, солят, перчат и ставят в холодное место на 2–3 ч. Помидоры, зелень и лимон моют.

Маринованное мясо нанизывают на шампуры, при этом на один конец надевают кусок мяса, а на другой – некрупный помидор. Смазывают мясо растительным маслом и жарят над углями в мангале.

Лук очищают, моют и нарезают кольцами. При подаче жареный шашлык и помидоры снимают с шампуров, укладывают на блюдо и гарнируют кольцами репчатого лука, дольками лимона, зеленым луком и зеленью петрушки. Отдельно подают соус ткемали и сушеный молотый барбарис.

Шашлык с водкой и зеленью

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук репчатый – 100 г, помидоры – 90 г, масло растительное – 50 мл, водка – 20 мл, зелень петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусками диаметром 100–150 мм и толщиной 30–40 мм, солят, посыпают перцем, очищенным, вымытым и мелко нарезанным репчатым луком и половиной

вымытой и измельченной зелени. Затем кладут в неокисляющуюся емкость, поливают водкой, перемешивают, уплотняют и оставляют на 6–8 ч на холоде.

По прошествии указанного времени куски мяса нанизывают на шампуры, поливают растительным маслом и жарят, периодически переворачивая. После того как мясо прожарится на глубину примерно 8-10 мм, с помощью острого ножа отрезают от него тонкие ломтики, а оставшееся мясо продолжают жарить, после чего вновь срезают тонкие ломтики, и так до тех пор пока все мясо не пожарится.

При подаче к столу ломтики мяса выкладывают на блюдо и украшают вымытыми и нарезанными кусочками помидорами и оставшейся зеленью.

Шашлык с луком

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук репчатый – 30 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, моют и режут кольцами. Подготовленное мясо солят и выдерживают 2–3 ч в холодном месте.

Затем нарезают мясо очень маленькими кусочками (по 15–20 г каждый), надевают их на шампуры и жарят до готовности над раскаленными углями в мангале. Периодически сбрызгивают мясо водой с добавлением соли и перца.

При подаче к столу посыпают шашлык кольцами репчатого лука.

Шашлык по-китайски

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, перец болгарский – 200 г, лук репчатый – 150 г, помидоры – 50 г, яблоки – 50 г, соус соевый – 25 г, крахмал – 15 г, глутамат натрия – 1 г, херес, разведенный водой в соотношении 1: 1-25 мл, молоко соевое – 200 мл., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо и нарезают ломтиками длиной 3 см и толщиной 0,5–1 см. Репчатый лук очищают, моют и режут тонкими кольцами. Болгарский перец, яблоки и помидоры моют, перец нарезают ломтиками, яблоки и помидоры – маленькими

кубиками. Ломтики мяса кладут в емкость, добавляют лук, яблоки и помидоры, вливают соус, вино, добавляют соль, глутамат натрия и перец. Еще раз все хорошо перемешивают и маринуют в смеси из взбитого соевого молока и крахмала 3 ч.

Затем нанизывают вперемежку на короткие шампуры ломтики лука, мяса и сладкого перца и жарят 15–20 мин.

Шашлык с луком, чесноком и петрушкой

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук репчатый – 100 г, чеснок – 4 зубчика, зелень петрушки – 50 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Очищенные, вымытые и мелко нарубленные репчатый лук, чеснок и половину вымытой и измельченной зелени перемешивают. Полученную массу заправляют солью, перцем и еще раз все тщательно перемешивают.

Подготовленное мясо нарезают тонкими полосками длиной 10–15 см. На кусочки мяса укладывают заранее приготовленную массу, заворачивают рулетом, нанизывают на шампуры и жарят над углями до готовности. При подаче к столу посыпают оставшейся зеленью петрушки.

Шашлык с помидорами и гранатовым соком

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, помидоры – 500 г, лук репчатый – 500 г, сок гранатовый – 200 мл, сахар – 50 г, зелень укропа и кинзы, соус томатный, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками. Лук очищают и моют. Помидоры и зелень моют. Мясо солят, посыпают сахаром, перцем и смешивают со 100 г измельченного репчатого лука. Затем мясо заливают гранатовым соком и выдерживают в течение 15–20 мин. На приготовленные шампуры нанизывают вперемежку маринованное мясо, оставшийся лук, нарезанный тонкими кольцами, и помидоры. Шашлык жарят над раскаленными углями до полной готовности.

К столу блюдо подают, украсив измельченной зеленью укропа и кинзы. Отдельно подают томатный соус.

Шашлык с луком, помидорами и чесноком

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук репчатый – 100 г, помидоры – 100 г, уксус 3 %-ный – 50 мл, чеснок – 2 зубчика, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками. Затем добавляют соль, перец, а также очищенный и вымытый репчатый лук, нарезанный кольцами, и помидоры, вымытые и нарезанные дольками. Добавляют уксус. Все перемешивают и оставляют в уксусном маринаде на 6–8 ч.

Мясо нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями. Для того чтобы мясо не подгорало, периодически сбрызгивают его маринадом.

Шашлык с минеральной водой или томатным соком

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, масло растительное – 100 мл, лук репчатый – 70 г, вода минеральная (сок томатный) – 40 мл, зира – 10 г, кориандр и соль по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают тонкими ломтиками весом по 15 г и заливают маслом. Лук очищают, моют, нарезают кольцами и смешивают с мясом. В полученную смесь добавляют соль, зиру, кориандр, минеральную воду (или томатный сок) и вновь все перемешивают.

Для того чтобы мясо хорошо замариновалось, его кладут в эмалированную кастрюлю, накрывают марлей, придавливают грузом и выдерживают в холодном месте от 4 до 24 ч. После этого нанизывают замаринованное мясо на шампуры.

Шашлык жарят над тлеющими углями сначала с одной стороны, а затем с другой до выделения сока и образования румяной корочки. Угли периодически необходимо сбрызгивать водой, смешанной с уксусом.

К столу шашлык подают на шампурах, выложив их на тарелочки или лепешки (лаваш), украсив луком, нарезанным тонкими кружочками. Отдельно можно подать нарезанные свежие овощи, зерна граната или виноградный уксус.

Шашлык с картофелем и гранатом

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, картофель – 600 г, масло растительное –

100 мл, гранат – 1 шт., зелень петрушки, соль и перец черный и красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками, солят и посыпают перцем. Картофель очищают и моют.

На шампуры нанизывают вперемежку кусочки мяса и целые клубни картофеля.

Шашлык жарят над раскаленными углями до полной готовности, периодически сбрызгивая слегка подогретым растительным маслом.

К столу шашлык подают на шампурах, украсив зернами граната и веточками петрушки. Дополнительно можно подать вымытые огурцы.

Кебаб по-узбекски

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук репчатый – 400 г, масло растительное – 70 мл, семена аниса – 5 г, лимон – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо делят на две равные части. Из одной части готовят люля, из другой – шашлык.

Для приготовления люля мясо и очищенный и вымытый лук пропускают через мясорубку, добавляют оставшееся растительное масло, соль и перец, тщательно перемешивают фарш и выбивают его деревянной лопаточкой. Затем формуют 4 колбаски, нанизывают их на шампур и жарят над раскаленными углями.

Шашлык готовят следующим образом. Оставшееся мясо нарезают небольшими кусочками, сбрызгивают выжатым из лимона соком, посыпают семенами аниса и выдерживают в прохладном месте 1 ч.

Затем нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями, периодически переворачивая, до готовности.

К столу блюдо подают, выложив на тарелку люля и шампур с шашлыком.

Кебаб с черносливом и миндалем

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 50 мл, чернослив – 50 г, миндаль очищенный – 40 г, лимон – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками, солят, перчат, добавляют очищенный, вымытый и нашинкованный лук и выжатый из лимона сок. Выдерживают в прохладном месте 1,5–2 ч. Затем кусочки мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями.

Маринованный лук пассеруют в растительном масле, добавляют промытый и нарезанный соломкой чернослив и измельченный миндаль и жарят еще 1–2 мин.

Готовый кебаб выкладывают на блюдо, рядом кладут горкой луково-миндальную смесь и подают к столу.

Кебаб с красным вином и томатным соусом

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, лук репчатый – 100 г, вино красное – 50 мл, соус томатный – 30 г, лист лавровый – 2 шт., соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками и укладывают слоями в эмалированную кастрюлю, пересыпая очищенным, вымытым и мелко нарезанным луком, солью и перцем. Затем добавляют красное вино, смешанное с томатным соусом, измельченный лавровый лист и перемешивают. Кастрюлю с мясом ставят в холодильник на 3–4 ч. По истечении указанного времени кусочки мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Кебаб с помидорами и белым вином

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, помидоры – 300 г, вино белое сухое – 200 мл, тмин – 3 г, чабрец – 2 г, лимон – 1 шт., лук зеленый – 1 пучок, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками. Посыпают тмином, чабрецом, солью и красным перцем, заливают сухим вином и выдерживают в прохладном месте в течение 2–3 ч. Затем кусочки мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности, время от времени поливая маринадом и переворачивая.

Помидоры моют, нарезают дольками, нанизывают на

шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Готовый кебаб и помидоры снимают с шампуров, укладывают на блюдо, поливают выжатым из лимона соком и украшают мелко нарубленным зеленым луком.

Тикя-кебаб

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук репчатый – 100 г, лук зеленый – 40 г, зелень петрушки – 10 г, барбарис сушеный – 3 г, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо разрезают на 5–6 кусков, затем солят, посыпают перцем и нанизывают на шампуры. Жарят шашлык над раскаленными углями без пламени.

Лук очищают, моют и нарезают кольцами, зеленый лук и петрушку моют и измельчают.

При подаче к столу шашлык посыпают кольцами репчатого лука, зеленым луком и зеленью петрушки. Отдельно подают сушеный молотый барбарис и перец.

Люля-кебаб с луком

Ингредиенты

Мясо соевое – 600 г, лук репчатый – 100 г, лук зеленый – 100 г, масло растительное – 50 мл, уксус 3 %-ный – 25 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают, лук очищают и моют. Затем мясо вместе с репчатым луком пропускают через мясорубку, заправляют маслом, солью, перцем, тщательно перемешивают и выдерживают в прохладном месте в течение 1,5–2 ч.

После этого разделывают массу в виде колбасок, нанизывают их на шампуры и жарят над раскаленными углями. Перед подачей к столу посыпают люля-кебаб тонко нарезанным репчатым и зеленым луком и поливают уксусом.

Люля-кебаб с мятой

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, масло растительное – 100 мл, лук

репчатый – 80 г, базилик сушеный – 3 г, порошок мяты – 1 г, кресс-салат – 1 пучок, лук зеленый – 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками. Зелень моют. Мясо и очищенный и вымытый репчатый лук пропускают через мясорубку. Фарш хорошо перемешивают, добавляют растительное масло, порошок мяты, базилик, перец, соль, еще раз пропускают через мясорубку и ставят на холод на 30 мин. Затем смоченными в холодной воде руками плотно нанизывают фарш в виде колбасок длиной по 10–15 см на шампуры и жарят над углями мангала.

К столу люля-кебаб подают с зеленым луком и кресс-салатом.

Люля-кебаб с зеленью

Ингредиенты

Мясо соевое – 600 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 50 мл, уксус 3 %-ный – 50 мл, зелень петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо и предварительно очищенный и вымытый репчатый лук мелко рубят секачом, после чего смешивают с вымытой и измельченной зеленью петрушки и кинзы.

В полученную массу добавляют уксус, соль, перец, тщательно перемешивают, помещают в холодное место и выдерживают в течение 1–2 ч.

После этого облепляют полученным фаршем шампуры или формуют колбаски весом по 30–40 г. Жарят люля-кебаб над раскаленными углями на гриле или в толстостенной сковороде на растительном масле.

Шашлык с маринованными овощами

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, огурцы, патиссоны, чеснок маринованные – по 100 г, лук зеленый – 1 пучок, лимон – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками по 35–40 г, солят, перчат, нанизывают на шампуры и жарят над углями.

Лимон и зеленый лук моют. Готовый шашлык украшают дольками лимона и перьями зеленого лука. На гарнир подают маринованные овощи.

Шашлык «Генеральский»

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, помидоры – 400 г, лук репчатый – 200 г, масло растительное – 150 мл, порошок карри – 2 г, лимон – 1 шт., зелень сельдерея, мяты, эстрагона – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Репчатый лук очищают и моют.

Подготовленное мясо нарезают кусочками по 30–40 г, посыпают измельченным репчатым луком, карри, перцем, солью и поливают растительным маслом и выжатым лимонным соком. Мясо оставляют на 2–3 ч в прохладном месте. После этого нанизывают кусочки мяса на шампуры и жарят над раскаленными углями.

Готовый шашлык снова поливают лимонным соком и подают к столу вместе с вымытыми и разрезанными на 4 части помидорами и веточками пряной зелени.

Шашлык с луком и рисом

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, рис – 150 г, лук репчатый – 300 г, лимон – 1 шт., лук зеленый – 50 г, уксус 3 %-ный – 100 мл, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками и маринуют так же, как указано в рецепте «Шашлык с соусом ткемали». Жарят с очищенным, вымытым и нарезанным кольцами репчатым луком над углями.

Рис промывают, заливают холодной водой, варят до готовности и откидывают на сито.

Лимон моют и нарезают дольками. Зеленый лук моют.

Готовый шашлык снимают с шампуров и выкладывают на блюдо с рассыпчатым рисом. Сверху украшают дольками лимона и мелко нарубленным зеленым луком.

Шашлык «Ала-Тоо»

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук репчатый – 200 г, уксус столовый – 60 мл, сахар – 15 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусками и складывают в неметаллическую емкость. Добавляют соль, перец, уксус, лук, очищенный, вымытый и нарезанный кольцами, сахар и все тщательно перемешивают и ставят на холод на 6–8 ч. После этого куски мяса нанизывают на шампуры и жарят над тлеющими углями до готовности.

При подаче к столу шашлык украшают кольцами лука из маринада.

Шашлык по-таджикски

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук репчатый – 200 г, уксус 3 %-ный – 50 мл, зира – 30 г, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками весом по 20–25 г, солят, посыпают перцем, перемешивают с очищенным, вымытым и нашинкованным репчатым луком, зирой, поливают уксусом и ставят на холод на 3–4 ч. Затем куски мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями.

При подаче к столу шашлык кладут на тарелку и посыпают нашинкованным репчатым луком и вымытой и измельченной зеленью петрушки.

Шашлык с красным вином

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, помидоры – 500 г, масло растительное – 150 мл, лук зеленый – 100 г, вино красное сухое – 100 мл, зелень петрушки – 1 пучок, лимон – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками весом по 40–50 г, перемешивают с вымытым и мелко нарубленным зеленым луком, посыпают солью, перцем, поливают сухим красным вином и ставят на 2–3 ч в прохладное место.

Затем мясо нанизывают на шампуры и жарят на раскаленных углях. Отдельно жарят вымытые помидоры, нанизав их на

шампуры и поливая подогретым растительным маслом.

Зелень и лимон моют.

При подаче к столу на блюдо кладут вперемежку шампуры с мясом и помидорами, посыпают рубленой зеленью, поливают выжатым из лимона соком. К шашлыку можно подать сок из свежих помидоров или красное вино.

Шашлык в кисло-сладком маринаде

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, лук репчатый – 250 г, уксус 10 %-ный – 50 мл, сахар – 5 г, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, пряности, соль, перец черный и красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками, укладывают его в неокисляющуюся емкость, посыпают солью, пряностями и перцем, вливают уксус, добавляют сахар, очищенный, вымытый и измельченный лук. Все тщательно перемешивают и выдерживают в холодильнике в течение 5-10 ч. Зелень моют.

Кусочки маринованного мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до полной готовности.

К столу шашлык подают на шампурах, украсив измельченной зеленью укропа и веточками петрушки.

Шашлык пряный

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, паприка молотая – 10 г, кориандр, тмин, корица – по 5 г, орех мускатный молотый – 3 г, лист лавровый – 3–4 шт., лимон – 1 шт., зелень базилика – 0,5 пучка, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками, складывают в эмалированную емкость, пересыпая паприкой, корицей, кориандром, тмином, мускатным орехом, измельченным лавровым листом, солью, красным и черным молотым перцем. Дают настояться в течение 2–3 ч. Зелень и лимон моют.

Подготовленные кусочки мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

К столу шашлык подают, украсив дольками лимона и веточками базилика.

Шашлык с овощами, яблоками и медом

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, морковь – 200 г, лук репчатый – 150 г, яблоки – 100 г, масло растительное – 30 мл, мед – 20 г, тмин – 3 г, лист лавровый – 3–4 шт., лимон – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают и моют, лимон моют. Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками, добавляют пропущенный через мясорубку репчатый лук, тмин, измельченный лавровый лист, свежевыжатый лимонный сок, соль и перец. Все тщательно перемешивают и ставят в прохладное место на 5–6 ч. Морковь и яблоки моют, очищают, натирают на крупной терке и заправляют смесью из растительного масла, меда и лимонного сока. Салат перемешивают и дают ему настояться в течение 30 мин. Кусочки мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Готовый шашлык раскладывают по тарелкам и подают к столу с витаминным салатом.

Шашлык с яблоками и сладким перцем

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, яблоки – 300 г, перец сладкий – 3 шт., масло растительное – 60 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками, солят, посыпают перцем. Яблоки моют, разрезают на четвертинки и удаляют сердцевину. Сладкий перец моют и нарезают кольцами.

Мясо нанизывают на шампуры, чередуя его с кусочками яблок и кружками перца. После этого мясо смазывают маслом и жарят, постоянно поворачивая шампуры.

Шашлык с бульоном

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, бульон овощной – 500 мл, чеснок – 2 зубчика, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Чеснок очищают, моют и измельчают. Подготовленное мясо нарезают кусками по 40–60 г, нанизывают на шампуры и жарят до

румяной корочки, поворачивая шампуры и оливая мясо слабым рассолом с добавлением чеснока и перца.

Шашлык подают к столу с горячим овощным бульоном.

Шашлык с помидорами, луком и фисташками

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, помидоры – 300 г, лук репчатый – 50 г, фисташки – 50 г, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками, посыпают солью и перцем, нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Помидоры моют, обдают крутым кипятком, снимают кожицу, удаляют семена и нарезают маленькими кубиками. Добавляют очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, рубленые фисташки, соль и красный молотый перец. Все продукты перемешивают и дают салату настояться в течение 10–15 мин.

Готовый шашлык снимают с шампуров, укладывают на блюдо и подают к столу вместе с салатом.

Рубленый шашлык

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, лук репчатый (или зеленый) – 40 г, масло растительное – 30 мл, уксус винный – 15 мл, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо измельчают. Затем мясо и очищенный и вымытый лук пропускают через мясорубку, солят, перчат, добавляют растительное масло, перемешивают и ставят на 3 ч в холодильник на нижнюю полку. После этого из фарша формуют колбаски, которые нанизывают на шампуры и жарят над углями. Перед подачей к столу шашлык выкладывают на блюдо, поливают уксусом, посыпают вымытой и измельченной зеленью.

Мцвади в баклажанах

Ингредиенты

Мясо соевое – 1,5 кг, баклажаны – 1 кг, масло растительное –

100 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусками. Баклажаны моют, глубоко надрезают вдоль и в разрез помещают куски мяса, посыпав их слегка солью и перцем, после чего баклажаны нанизывают на шампуры так, чтобы они захватили оба конца баклажанов и все куски мяса.

Затем жарят баклажаны с мясом над углями, поливая из подогретым растительным маслом.

Шашлык в лимонном маринаде

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, чеснок – 4 зубчика, лимон – 1 шт., чабрец сушеный – 5 г, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками весом по 30–40 г. Лимон моют и выжимают из него сок.

Кусочки мяса складывают в эмалированную кастрюлю, добавляют очищенный, вымытый и измельченный чеснок, чабрец, лимонный сок, соль и перец. Все перемешивают и выдерживают в маринаде в течение 8 ч.

Затем нанизывают кусочки мяса на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности, время от времени поливая маринадом.

Шашлык с огурцами

Ингредиенты

Мясо соевое – 250 г, лук репчатый – 150 г, огурцы – 200 г, уксус столовый – 30 мл, сахар – 15 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления Лук очищают и моют, огурцы моют и режут кусочками.

Подготовленное мясо нарезают маленькими кусочками, складывают в эмалированную кастрюлю, солят, перчат, добавляют уксус, нарезанный колечками лук, сахар, перемешивают и ставят в прохладное место на 5–8 ч.

Маринованное мясо нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Перед подачей к столу шашлык посыпают сахаром и репчатым луком из маринада и украшают кусочками огурца.

Шашлык по-аравийски

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук репчатый мелкий – 500 г, масло растительное – 50 мл, лимон – 1 шт., перец красный острый – 3 шт. (или перец красный молотый – 3 г), соль по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками. Острый перец моют, удаляют семена и нарезают колечками, лук очищают и моют. Лимон моют.

Кусочки мяса, колечки перца и целые луковицы нанизывают вперемежку на шампуры, смазывают растительным маслом, солят и жарят над раскаленными углями до готовности. При отсутствии стручкового острого перца мясо посыпают молотым красным.

Готовый шашлык украшают дольками лимона и подают к столу.

Шашлык по-адыгейски

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, бульон овощной – 100 мл, чеснок – 3 зубчика, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками весом по 40–60 г, затем нанизывают мясо на шампур и жарят над раскаленными углями до образования румяной корочки. При этом необходимо периодически переворачивать шампур и поливать мясо слабым рассолом, смешанным с очищенным, вымытым и измельченным чесноком и перцем.

После этого мясо перекладывают в кастрюлю, вливают немного бульона и тушат до полной готовности. На гарнир можно подать рис.

Шашлык с мускатным орехом

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, колбаса соевая – 500 г, лук репчатый – 300 г, масло оливковое – 50 мл, лист лавровый – 2 шт., орех мускатный – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают и моют. Подготовленное мясо нарезают кусочками по 30–40 г, выдерживают в течение 3–4 ч в маринаде,

приготовленном из масла, соли, перца, тертого мускатного ореха, измельченного лаврового листа и мелко нарезанного репчатого лука. Подготовленные кусочки мяса нанизывают на шампуры вперемежку с нарезанной колбасой. Жарят мясо в мангале над раскаленными углями.

Готовый шашлык подают к столу горячим. На гарнир можно подать отварной рис.

Шашлык «Степной»

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, лук репчатый – 200 г, вино белое сухое – 70 мл, зелень петрушки, кинзы и базилика – по 0,5 пучка, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками, солят, посыпают перцем и очищенным, вымытым и измельченным репчатым луком. Все перемешивают, заливают вином и выдерживают в течение 20–30 мин в холодном месте.

Маринованное мясо нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до полной готовности. К столу шашлык подают на шампурах, украсив веточками предварительно вымытой зелени петрушки, кинзы и базилика.

Колбаски с помидорами

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, помидоры – 700 г, лук репчатый – 200 г, лук зеленый – 50 г, уксус 3 %-ный – 50 мл, масло растительное – 50 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры и зеленый лук моют. Подготовленное мясо нарезают из расчета по 2 кусочка на порцию в виде широкой ленты. Мясо солят, посыпают перцем, добавляют очищенный, вымытый и нарезанный тонкими кольцами репчатый лук, заливают уксусом и ставят в холодное место на 3–4 ч.

После этого на середину маринованного мяса укладывают нарезанные дольками помидоры и репчатый лук, с которым мариновали мясо, сворачивают его в виде колбаски. Нанизывают на шампуры сначала целый помидор, затем мясо и вновь целый помидор. Жарят над раскаленными углями, периодически поливая подогретым растительным маслом.

К столу шашлык подают, посыпав мелко нарезанным зеленым луком.

Шашлык карри

Ингредиенты

Мясо соевое – 250 г, лук репчатый – 2 шт., винный уксус – 30 мл, карри – 30 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками, смешивают с очищенным, вымытым и мелко нашинкованным репчатым луком, добавляют карри, соль и перец, заливают уксусом и ставят на 2–3 ч в прохладное место.

Подготовленное таким образом мясо нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Этот шашлык рекомендуется подавать с любым овощным салатом.

Шашлык с соевым молоком

Ингредиенты

Мясо соевое – 600 г, молоко соевое – 200 мл, лук репчатый – 100 г, барбарис свежий – 15 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками весом по 15–20 г, солят, перчат, добавляют очищенный, вымытый и мелко нарезанный репчатый лук и барбарис, перемешивают, заливают соевым молоком и выдерживают в течение 3–4 ч.

Затем кусочки мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

К столу шашлык подают на шампурах, украсив веточками вымытой петрушки.

Шашлык с баклажанами

Ингредиенты

Мясо соевое – 700 г, баклажаны – 500 г, масло подсолнечное – 60 мл, лук репчатый – 1 шт., уксус винный – 30 мл, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают и моют, зелень моют. Подготовленное мясо нарезают маленькими кусочками и вместе с репчатым луком пропускают через мясорубку. Полученный фарш солят, перчат, тщательно перемешивают и ставят на 2–3 ч в прохладное место. Баклажаны моют и режут кружочками толщиной 2–3 см. Затем формуют небольшие колбаски, нанизывают их на шампуры вперемежку с кусочками баклажанов и жарят над раскаленными углями до готовности, поливая подогретым растительным маслом.

Перед подачей к столу шашлык выкладывают на блюдо, поливают уксусом и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Шашлык в пряном маринаде из зелени и чеснока

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, масло растительное – 50 мл, уксус винный белый – 50 мл, тмин – 5 г, кориандр – 3 г, зелень петрушки – 1 пучок, чеснок – 2 зубчика, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками и укладывают в эмалированную емкость. Растительное масло, уксус, вымытую и измельченную зелень петрушки, очищенный, вымытый и измельченный чеснок, соль и специи смешивают в блендере, заливают полученным маринадом мясо, помещают его в холодильник на 24 ч.

По прошествии 1 сут мясо нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности, периодически поливая маринадом.

Шашлык с пряной зеленью

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, масло растительное – 50 мл, кориандр – 3 г, зелень мяты, эстрагона и базилика – по 2 веточки, лимон – 1 шт., соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Лимон моют и выжимают из него сок. Подготовленное мясо нарезают. Пряную зелень моют, измельчают, смешивают с растительным маслом, кориандром, лимонным соком, солью, красным и черным перцем. Кусочки мяса смазывают полученной смесью с обеих сторон, складывают в керамическую миску и

выдерживают в течение 2–3 ч в прохладном месте, а затем нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Шашлык с соевым соусом и имбирем

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, соус соевый – 100 мл, имбирь маринованный – 100 г, масло растительное – 50 мл, чеснок – 2 зубчика.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают порционными кусками, укладывают в эмалированную кастрюлю и заливают смесью из соевого соуса, растительного масла, измельченного имбиря и очищенного, вымытого и измельченного чеснока. Кастрюлю накрывают крышкой и ставят в прохладное место на 8-12 ч.

Кусочки маринованного мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями.

Шашлык с арахисом под соусом чили

Ингредиенты

Мясо соевое – 600 г, крем кокосовый – 250 г, арахис жареный несоленый – 240 г, соус соевый – 60 г, масло растительное – 50 мл, лук репчатый – 50 г, сорго лимонное – 30 г, самбал оелек (паста из бобов с чили) – 20 г, сахар – 20 г, чеснок – 3 зубчика, кориандр молотый – 6 г, имбирь тертый – 5 г, куркума молотая – 2 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают полосками, нанизывают их на деревянные шампуры так, чтобы мясо занимало 3/4 их длины, укладывают шампуры в мелкую неметаллическую емкость.

Смешивают половину предварительно очищенного, вымытого и измельченного чеснока, перец, соль, половину соевого соуса, сахар, лимонное сорго и половину куркумы. Смазывают маринадом нанизанное на шампуры мясо и оставляют его мариноваться в течение 1 ч. Жарят шашлык над раскаленными углями без пламени по 2–3 мин с каждой стороны.

Для приготовления соуса чили арахис измельчают в блендере. Лук и оставшийся чеснок очищают и моют. Разогревают растительное масло в сковороде, добавляют нашинкованные лук и чеснок, после чего пассеруют на среднем огне в течение 3–4

мин до прозрачности. Добавляют самбал оелек, сахар, оставшийся сладкий соевый соус, имбирь и кориандр. Все перемешивают и тушат в течение 2 мин. Затем добавляют кокосовый крем, оставшуюся куркуму и измельченный арахис. Убавляют огонь и продолжают тушить смесь до загустения.

Шашлык подают к столу горячим, с охлажденным соусом, который предварительно солят и посыпают перцем.

Шашлык с кислым молоком и миндалем

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, молоко кислое – 300 мл, миндаль измельченный – 50 г, лимон – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лимон моют и выжимают из него сок. Подготовленное мясо нарезают кусочками весом по 30–40 г, укладывают в эмалированную емкость, поливают лимонным соком, посыпают солью, перцем и выдерживают в маринаде в течение 2 ч.

По прошествии указанного времени кусочки мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями.

Готовый шашлык посыпают измельченным миндалем и заливают хорошо взбитым кислым молоком. К столу подают, не снимая с шампуров.

Шашлык с грибами, болгарским перцем и щавелем

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, грибы свежие – 700 г, перец болгарский – 500 г, масло растительное – 150 мл, щавель – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками, солят, посыпают перцем. Свежие грибы перебирают, промывают, крупные разрезают пополам, солят.

Болгарский перец моют, очищают от плодоножек и семян и нарезают тонкими кольцами.

Все продукты нанизывают на шампуры вперемежку. Подготовленный шашлык смазывают маслом и жарят на раскаленных углях, периодически переворачивая. Во время жаренья необходимо следить за тем, чтобы мясо и грибы не подгорели.

На салфетку выкладывают вымытые листья щавеля, а на них

– готовый шашлык. Все оборачивают салфеткой и выдерживают 5–6 мин, затем подают к столу.

Шашлык по-алжирски

Ингредиенты

Мясо соевое – 600 г, соус томатный острый – 50 г, тмин – 3 г, чеснок – 2 зубчика, зелень петрушки – 1 пучок, кишки бараньи, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо мелко рубят ножом, смешивают с вымытой и измельченной зеленью петрушки, очищенным и вымытым чесноком, растертым с солью, тмином, красным и черным перцем.

Полученным фаршем плотно наполняют предварительно промытые кишки, перекручивают их через каждые 10 см и разрезают на части.

Колбаски нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности. Подают к столу горячими с острым томатным соусом.

Шашлык с хреном

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук репчатый – 200 г, масло растительное – 200 мл, хрен тертый – 50 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо кладут в глубокую емкость, посыпают очищенным, вымытым и мелко нарезанным луком, заливают растительным маслом и выдерживают в прохладном месте в течение 1 сут. Затем мясо вынимают, солят, посыпают перцем, оборачивают промасленной бумагой, насаживают на вертел и жарят в течение 3–4 ч. За 15 мин до готовности снимают бумагу, еще раз солят мясо и подрумянивают его на открытом огне.

Шашлык кладут на блюдо, посыпают тертым хреном и подают к столу.

Шашлык в маринаде из белого вина

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, вино белое сухое – 200 мл, паста

томатная – 100 г, лук репчатый – 70 г, уксус 3 %-ный – 20 мл, лист лавровый – 20 шт., лимон – 1 шт., перец душистый горошком – 5 шт., соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками размером со спичечный коробок. Лук очищают, моют. Лимон моют и выжимают из него сок.

На дно емкости кладут душистый перец, а поверх него 10 лавровых листьев. После этого укладывают слой нарезанного тонкими кольцами репчатого лука и слой мяса. Все солят, посыпают молотым перцем. Затем вновь укладывают слой лука и слой мяса и т. д. Последним слоем должен быть слой лука. На него сверху кладут оставшийся лавровый лист и заливают все смесью из томатной пасты и уксуса.

Сверху накрывают чистой марлей, кладут гнет и закрывают крышкой. Ставят мясо в холодное место не менее чем на 1 сут.

Через 1сут сливают маринад, убирают верхний слой лаврового листа, вынимают мясо и перекладывают его в другую емкость. В мясо добавляют лимонный сок и сухое белое вино.

Спустя 2 ч нанизывают кусочки мяса на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности, периодически поворачивая и сбрызгивая смесью из лимонного сока и уксуса.

Шашлык подают к столу горячим. Можно подать с гарниром из отварного картофеля и салатом из огурцов и помидоров.

Шашлык с ананасом и оливками

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, соус соевый – 100 мл (его можно заменить 100 мл вина белого столового и 1 столовой ложкой уксуса 3 %-ного), масло растительное – 50 мл, ананас – 1 шт., чеснок – 1 головка, оливки зеленые без косточек – 12 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Ананас моют, очищают от кожуры, разрезают пополам и удаляют жесткую сердцевину. Головку чеснока разделяют на дольки, очищают их и измельчают. Одну половинку очищенного ананаса пропускают через мясорубку и затем отжимают массу через несколько слоев марли, чтобы получить свежий ананасовый сок.

Вторую половинку ананаса нарезают небольшими кубиками (размером около 2 см). Полученный свежий сок смешивают с измельченным чесноком и соевым соусом.

Мясо нарезают кусочками размером около 2 см. Кусочки мяса укладывают в кастрюлю, солят и, залив приготовленной смесью из ананасного сока, чеснока и соевого соуса, выдерживают в течение 2–3 ч с закрытой крышкой. После этого нанизывают мясо на шампуры, перемежая его кусочками ананаса. Кроме того, в начале и в конце каждого шампура помещают по одной оливке.

Подготовленный шашлык обмазывают растительным маслом и жарят над раскаленными углями 15–20 мин, постоянно поворачивая шампуры для равномерного запекания мяса.

Шашлык подают к столу горячим. В качестве гарнира рекомендуется отварной рис.

Шашлык с арахисовым соусом

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, сок ананасовый – 250 мл, масло арахисовое – 250 мл, соус соевый – 65 г, масло растительное – 50 мл, соус чили сладкий – 40 г, чеснок – 2 зубчика, имбирь натертый – 2 г, порошок чесночный – 1 г, порошок луковый – 1 г.

Способ приготовления Подготовленное мясо нарезают длинными тонкими кусками. Нанизывают их на деревянные шампуры так, чтобы мясо занимало около 3/4 длины шампура. После этого кладут шампуры в мелкую неметаллическую емкость. Чеснок очищают, моют и измельчают.

Смешивают соевый соус, растительное масло, чеснок, имбирь и заливают этой смесью мясо. Накрывают полиэтиленом, ставят в холодильник на несколько часов или на ночь, переворачивая шампуры время от времени.

Шашлык жарят над раскаленными углями в течение 8-10 мин.

Для приготовления соуса ананасовый сок, арахисовое масло, чесночный и луковый порошки и соус чили смешивают в сковороде и готовят соус при постоянном помешивании на среднем огне до загустения.

Шашлык подают к столу на шампурах с арахисовым соусом.

Мцвади

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, помидоры – 500 г, масло растительное – 50 мл, лук зеленый, кинза и базилик – по 1 пучку, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо целиком во всю длину вдоль надевают на вертел. Для того чтобы мясо во время жаренья сохраняло форму и не стягивалось, его необходимо плотно привязать к вертелу суровой ниткой. Жарят, как обычный шашлык, над углями без пламени, периодически переворачивая вертел. Предварительно или в процессе обжаривания мясо обмазывают растительным маслом. На отдельном шампуре жарят предварительно вымытые помидоры. Зеленый лук, зелень кинзы и базилика моют.

Готовый шашлык снимают с вертела, нарезают поперек волокон под небольшим скосом ломтиками толщиной 1,5 см. После этого мясо солят, посыпают перцем. К столу подают с зеленым луком, кинзой, базиликом и обжаренными целиком на вертеле помидорами.

Шашлык с рисом

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, масло растительное – 200 г, рис – 150 г, лук репчатый – 50 г, бульон овощной – 50 мл, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками весом по 20–25 г. Лук очищают, моют и режут кольцами.

Шашлык посыпают солью, красным молотым перцем и поджаривают на сковороде с половиной растительного масла. Затем приготовленное мясо нанизывают на шампуры. В оставшемся масле обжаривают кольца лука.

Рис промывают и варят в подсоленной воде до готовности.

На середину большого блюда горкой выкладывают готовый рис и поливают его овощным бульоном.

На рис выкладывают готовый шашлык, а на него – кольца репчатого лука.

Шашлык из рубленого мяса «Разбойничий»

Ингредиенты

Мясо соевое – 650 г, масло растительное – 100 г, ржаной хлеб – 450 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо рубят на небольшие кусочки, солят и

перчат. Нарезают хлеб.

Подготовленные продукты нанизывают на шампуры, чередуя хлеб и мясо. На обоих концах шампура должен быть хлеб.

После этого обжаривают шашлык над раскаленными углями, не забывая поворачивать шампуры и периодически поливая мясо растительным маслом.

Шашлык в апельсиновом маринаде

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, масло растительное – 60 мл, джем апельсиновый – 50 г, коньяк – 50 мл, апельсин – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают, складывают в неглубокую эмалированную миску, солят и перчат. Апельсиновый джем смешивают с растительным маслом и коньяком, заливают полученной смесью подготовленное мясо и выдерживают в маринаде 3–4 ч.

Апельсин моют и режут кружочками.

По истечении указанного срока мясо вынимают из маринада и жарят над раскаленными углями попеременно с обеих сторон.

Готовое мясо перекладывают на тарелку, украшают кружочками апельсина и подают к столу.

Шашлык с зеленью «Майский»

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук зеленый с головками – 200 г, уксус винный белый – 50 мл, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками и кладут в эмалированную емкость. Добавляют вымытый и измельченный зеленый лук, уксус, соль и перец, тщательно перемешивают и маринуют в прохладном месте в течение 3–4 ч.

Затем кусочки мяса нанизывают на шампуры и жарят над углями до готовности.

Готовый шашлык посыпают вымытой и измельченной зеленью укропа и петрушки и подают к столу.

Шашлык «Пряный»

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, помидоры – 200 г, масло оливковое – 100 мл, чеснок – 3 зубчика, лимон – 1 шт., базилик, розмарин, орегано, тимьян, майоран – по 0,5 пучка, соль и перец чили по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками и кладут в эмалированную емкость.

Помидоры моют. Лимон моют, снимают с него острым ножом цедру и выжимают сок. Чеснок очищают и моют. Оливковое масло смешивают с лимонным соком, измельченным чесноком, лимонной цедрой, вымытой и измельченной пряной зеленью (несколько веточке уставляют для украшения), солью и перцем. Добавляют полученную смесь в мясо и ставят емкость в прохладное место на 5–6 ч. По прошествии указанного времени нанизывают кусочки мяса на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Готовый шашлык украшают дольками помидоров, веточками пряной зелени и подают к столу.

Шашлык с вишневым соком

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, сок вишневый – 200 мл, лук репчатый – 150 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками, складывают в неглубокую эмалированную миску, солят и перчат, добавляют очищенный, вымытый и нарезанный кольцами репчатый лук, заливают все вишневым соком и ставят в прохладное место на 3–4 ч.

По прошествии указанного времени мясо вынимают из маринада, нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Шашлык «Южный»

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук репчатый – 500 г, уксус винный – 50 мл, зелень петрушки и базилика – по 0,5 пучка, лист лавровый – 2 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кубиками, складывают в керамическую или эмалированную емкость, посыпают молотым перцем, очищенным, вымытым и нашинкованным луком, добавляют винный уксус, лавровый лист, вымытую и измельченную зелень и соль. Все ингредиенты тщательно перемешивают и выдерживают в холодном месте в течение 24 ч.

Подготовленное таким образом мясо нанизывают на шампуры и жарят, периодически переворачивая, 20–30 мин. Шашлык подают к столу горячим. В качестве гарнира можно использовать очищенный, вымытый и нарезанный тонкими кольцами репчатый лук. При этом лук предварительно необходимо густо посыпать солью, помять руками и перед подачей к столу слегка сбрызнуть уксусом.

Шашлык по-грузински

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук репчатый – 100 г, уксус винный – 100 мл, зелень петрушки – 50 г, лист лавровый – 2 шт., соль, перец черный молотый и душистый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кубиками, складывают в керамическую или эмалированную емкость, посыпают черным молотым перцем, очищенным, вымытым и рубленым луком, солью, добавляют винный уксус, лавровый лист и душистый перец. Все перемешивают и выдерживают в холодном месте в течение 2–3 дней.

Маринованное мясо нанизывают на шампуры и жарят до полной готовности над раскаленными углями, периодически переворачивая.

Шашлык с мятой и клевером

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, масло растительное – 100 мл, сок лимонный – 50 мл, мята перечная – 2 пучка, листочки клевера, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками и укладывают в эмалированную кастрюлю.

Мяту моют, измельчают в блендере, смешивают с растительным маслом, лимонным соком, солью и перцем.

Заливают полученным маринадом мясо и выдерживают 5–6 ч.

По прошествии указанного времени кусочки мяса вынимают из маринада, нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

К столу шашлык подают, украсив вымытыми листиками клевера.

Шашлык «Карадаг»

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, лук репчатый – 150 г, уксус винный белый – 50 г, чеснок – 2 зубчика, зелень петрушки – 1 пучок, зелень базилика – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают продолговатыми кусочками, затем укладывают его в эмалированную емкость, сбрызгивают уксусом, солят и перчат. Добавляют очищенный, вымытый и нарезанный кольцами репчатый лук, очищенный, вымытый и измельченный чеснок, вымытый и измельченный базилик, осторожно перемешивают и ставят в холодильник на 3–4 ч.

По истечении указанного времени кусочки мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями.

Готовый шашлык подают к столу, посыпав вымытой и измельченной зеленью петрушки.

Шашлык с артишоками

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, початки кукурузные – 1,5 кг, кетчуп для шашлыка – 70 г, артишоки – 8 шт., вино красное – 20 мл, масло растительное – 20 мл, перец болгарский – 1 шт., зелень укропа и петрушки, листья салата – по 1 пучку, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Смешивают вино, растительное масло, часть кетчупа, соль и перец. Перец моют и очищают.

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками, заливают приготовленным маринадом и выдерживают в течение 30 мин. После этого маринованное мясо нанизывают на шампуры вперемежку с нарезанным кольцами сладким перцем, очищенными и разрезанными пополам кукурузными початками. Жарят шашлык на раскаленных углях до готовности.

Артишоки моют, разрезают пополам, обе половинки

заполняют оставшимся кетчупом, после чего жарят на сковороде в растительном масле.

На дно неглубокой тарелки выкладывают вымытые листья салата, на них сверху – готовый шашлык и жареные артишоки. Перед подачей к столу блюдо украшают вымытой и измельченной зеленью петрушки и укропа.

Шашлык в маринаде из патоки и соевого соуса

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, лук репчатый – 100 г, патока – 60 г, соус соевый – 20 мл, лук зеленый – 2–3 пера, кетчуп острый, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают порционными кусочками, складывают в эмалированную емкость, добавляют очищенный, вымытый и нашинкованный репчатый лук, патоку, соевый соус, соль и перец. Все перемешивают, накрывают крышкой и маринуют в течение 2–3 ч.

Подготовленное мясо нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями. Готовый шашлык поливают кетчупом, украшают вымытыми перьями зеленого лука и подают к столу.

Шашлык с изюмом и курагой

Ингредиенты

Мясо соевое – 600 г, рис – 150 г, изюм без косточек – 50 г, курага – 50 г, вино белое сухое – 200 мл, масло растительное – 30 мл, сахар – 30 г, корица молотая – 5 г, тмин – 3 г, гвоздика – 2–3 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками и укладывают в эмалированную миску. Изюм и курагу промывают. В кастрюле подогревают сухое вино, добавляют в него изюм и измельченную курагу, сахар, тмин, корицу, гвоздику, соль и перец. Заливают полученным маринадом мясо и выдерживают в течение 3–4 ч.

Рис промывают, отваривают в подсоленной воде и откидывают на сито.

Кусочки мяса нанизывают на шампуры и жарят над углями. Оставшийся маринад выливают в сотейник и подогревают на небольшом огне до загустения.

Готовый шашлык поливают полученным соусом и гарнируют отварным рисом.

Шашлык с редькой

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, редька зеленая – 300 г, лук репчатый – 200 г, уксус винный белый – 50 мл, масло растительное – 30 мл, зира и кориандр – по 10 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо и нарезают полосками длиной 10 см и толщиной 3–4 см, укладывают в эмалированную емкость, посыпают солью, перцем, зирой и кориандром, добавляют очищенный, вымытый и измельченный лук и винный уксус. Все ингредиенты тщательно перемешивают и выдерживают в прохладном месте в течение 3–4 ч.

Пока мясо маринуется, готовят салат из редьки. Для этого ее очищают, моют и натирают на крупной терке или нарезают тонкими брусочками. Заправляют растительным маслом, солью и посыпают частью вымытой и измельченной зелени петрушки.

Маринованное мясо насаживают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

На блюдо горкой выкладывают салат из редьки, рядом кладут шампуры с шашлыком, украшают оставшейся вымытой зеленью петрушки и подают к столу.

Шашлык с грибами

Ингредиенты

Мясо соевое – 600 г, сосиски соевые – 300 г, шампиньоны маринованные – 200 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кубиками, солят, перчат и нанизывают на шампуры вперемежку с сосисками и маринованными шампиньонами.

Жарят шашлык над раскаленными углями, посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Шашлык с шампиньонами в пряном соусе

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, шампиньоны маринованные – 300 г, лук маринованный – 100 г, масло растительное – 60 мл, уксус винный белый – 50 мл, тмин, кориандр, гвоздика молотая, корица – по 3 г, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают продолговатыми кусками и укладывают в кастрюлю. Растительное масло смешивают с уксусом, пряностями, перцем и солью, заливают мясо полученным маринадом, накрывают кастрюлю крышкой и ставят в холодильник на 10–12 ч.

По прошествии указанного времени нанизывают куски мяса на шампуры вдоль волокон и жарят над раскаленными углями до готовности. Затем шашлык снимают с шампуров, укладывают на блюдо и подают к столу с гарниром из маринованных шампиньонов и лука.

Шашлык с хлебом и томатной пастой

Ингредиенты

Мясо соевое – 700 г, хлеб ржаной – 100 г, лук репчатый – 50 г, масло растительное – 50 мл, паста томатная – 50 г, зелень укропа – 1 пучок, зеленый лук – 100 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками. Такими же кусочками нарезают хлеб. Лук очищают, моют и разрезают на 4 части.

На шампуры нанизывают вперемежку хлеб, мясо и лук. Шашлык солят, посыпают перцем, густо обмазывают томатной пастой, поливают растительным маслом и жарят на раскаленных углях до готовности. К столу шашлык подают на шампурах, украсив вымытой и измельченной зеленью укропа и посыпав вымытым и мелко порезанным зеленым луком.

Шашлык с помидорами, баклажанами и чесноком

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, помидоры – 100 г, баклажаны – 500 г, лук репчатый – 100 г, базилик сушеный – 10 г, эстрагон сушеный – 5 г, уксус 3 %-ный – 50 мл, чеснок – 2 зубчика, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками. Затем добавляют базилик, эстрагон, соль и перец, а также очищенные, вымытые и нарезанные репчатый лук и чеснок, вымытые и нарезанные дольками помидоры.

Все перемешивают и ставят в прохладное место мариноваться на 4–5 ч.

Баклажаны моют и нарезают кружочками толщиной 2–3 см, солят, перчат.

Маринованное мясо нанизывают на шампуры вперемежку с кусочками баклажанов и жарят над раскаленными углями. Для того чтобы шашлык не подгорал, периодически сбрызгивают его смесью из уксуса, чеснока и перца (по вкусу).

Шашлык под кисло-сладким соусом

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, ананасы консервированные кусочками – 400 г, сок апельсиновый – 250 мл, уксус винный белый – 65 мл, сахар – 60 г, мука – 30 г, соус чили с чесноком – 20 г, перец болгарский красный и зеленый – по 1 шт.

Способ приготовления

Перец моют и удаляют плодоножки и семена. Подготовленное мясо нарезают кубиками размером 2,5 см, а перец – квадратиками 2 х 2 см.

Ананасовый сироп сливают в отдельную емкость. Мясо нанизывают на шампуры, чередуя его с кусочками перца и ананасов. Смешивают ананасовый сироп и апельсиновый сок, уксус, сахар и соус чили.

Шашлык укладывают в мелкую неметаллическую емкость, заливают половиной маринада. Закрывают емкость и ставят в холодильник на несколько часов или на ночь, время от времени переворачивая мясо. Жарят шашлык в течение 15 мин над раскаленными углями.

Кисло-сладкий соус готовят следующим образом. Выливают оставшийся маринад в сковороду. Растирают муку с 1 ст. л. маринада до однородной массы и добавляют в сковороду. Доводят до кипения и готовят на среднем огне при постоянном помешивании до загустения. После этого перекладывают в соусник и охлаждают.

Шашлык в белом вине

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, вино белое сухое – 200 мл, лук репчатый – 100 г, зелень кинзы, укропа, базилика – по 0,5 пучка, лимон – 1 шт., сок гранатовый – 20 мл, лист лавровый – 2 шт., лаваш – 1 шт., соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками средней величины (они должны иметь продолговатую форму). Лук очищают, моют и нарезают кольцами. Лимон моют и выдавливают из него сок. Затем приготавливают смесь из пряностей. Количество ее зависит от количества мяса.

В подготовленную емкость укладывают мясо, лук и приготовленную пряную смесь. Все солят, посыпают перцем и перемешивают. Затем заливают мясо белым вином так, чтобы оно лишь чуть-чуть покрывало его. Добавляют в смесь сок лимона. После этого закрывают емкость крышкой и оставляют на 3 ч в прохладном месте для маринования.

По прошествии указанного времени мясо нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями, периодически сбрызгивая вином.

На дно блюда укладывают лаваш, на него – обжаренное мясо, поливают все соком граната. Шашлык украшают тонкими кольцами репчатого лука. К столу блюдо подают через 10 мин после приготовления.

Шашлык «Солнечный день»

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, абрикосы – 250 г, рис – 200 г, соки апельсиновый и ананасовый – по 100 мл, ликер «Куантро» – 50 мл, шафран – 3 г, цедра апельсиновая, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками весом 30–40 г и складывают в кастрюлю. Апельсиновый и ананасовый соки смешивают с ликером, добавляют шафран, соль и перец и заливают мясо полученным маринадом. Выдерживают под закрытой крышкой в прохладном месте 3–4 ч.

По истечении указанного срока нанизывают кусочки мяса на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности, периодически поливая маринадом.

Рис промывают, отваривают в подсоленной воде и откидывают на сито.

Абрикосы моют, разрезают пополам, удаляют косточки.

Готовый рис выкладывают горкой на середину круглого блюда, по краям укладывают кусочки шашлыка, украшают половинками абрикосов, посыпают апельсиновой цедрой и подают к столу.

Шашлык «Ароматный»

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук репчатый – 100 г, уксус винный красный – 60 мл, масло растительное – 50 мл, корица – 3 г, чеснок – 3 зубчика, тимьян и розмарин – по 2 веточки, гвоздика – 2 шт., лимон – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками и кладут в эмалированную емкость.

Добавляют очищенные, вымытые и мелко нарезанные лук и чеснок, уксус, растительное масло, вымытые листочки тимьяна и розмарина, корицу, гвоздику, соль и перец. Выдерживают в маринаде в прохладном месте 6–8 ч.

По истечении указанного срока нанизывают кусочки мяса на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности, периодически поливая маринадом.

Лимон моют и режут ломтиками.

Готовый шашлык подают к столу, украсив ломтиками лимона.

Шашлык со смородиновым желе

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, рис – 150 г, желе из красной смородины – 100 г, вино белое сухое – 200 мл, лист лавровый – 2–3 шт., лимон – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками весом 30–40 г, кладут в эмалированную емкость, добавляют лавровый лист, соль и перец. Все тщательно перемешивают, заливают смесью из белого вина и выжатого из лимона сока и маринуют в течение 3–4 ч. Рис промывают, отваривают в подсоленной воде и откидывают на сито.

Кусочки мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до образования золотистой корочки.

Готовый шашлык украшают желе из красной смородины и подают к столу с гарниром из отварного риса.

Шашлык с мадерой

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, мадера – 100 мл, лимон – 1 шт., зелень сельдерея – 1 веточка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают небольшими кусочками, добавляют мадеру, соль и перец. Все тщательно перемешивают и выдерживают в прохладном месте 5–6 ч.

По истечении указанного времени кусочки мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями.

Лимон и сельдерей моют.

Готовый шашлык украшают кружочками лимона, посыпают измельченными листьями сельдерея и подают к столу.

Шашлык с квашеной капустой

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук репчатый – 200 г, капуста квашеная – 300 г, брусника моченая – 50 г, уксус винный белый – 50 мл, лист лавровый – 3–4 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо разрезают на 3–4 крупных продолговатых куска и маринуют в смеси из уксуса, соли, перца, очищенного, вымытого и мелко нарезанного репчатого лука и измельченного лаврового листа в течение 2–3 ч.

Затем нанизывают куски на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности, периодически поворачивая и сбрызгивая маринадом.

Готовый шашлык снимают с шампуров, нарезают толстыми кусками поперек волокон и подают к столу с гарниром из квашеной капусты, смешанной с моченой брусникой.

Шашлык с белым вином и щавелем

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, вино белое сухое – 200 мл, щавель – 200 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками и кладут в неглубокую эмалированную миску.

Щавель моют, пропускают через мясорубку или измельчают в кухонном комбайне, добавляют белое вино, соль и перец. Кусочки мяса смешивают с полученной массой и маринуют 3–4 ч.

По истечении указанного времени кусочки мяса достают из маринада, нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Шашлык с сухофруктами

Ингредиенты

Мясо соевое – 700 г, рис – 150 г, чернослив без косточек – 100 г, курага – 100 г, вино белое сухое – 200 мл, масло растительное – 30 мл, сахар – 30 г, корица молотая – 5 г, гвоздика – 3–4 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками, добавляют вино, корицу, соль и перец. Все тщательно перемешивают и ставят в прохладное место на 5–6 ч.

Чернослив и курагу моют, кладут в кастрюлю, добавляют сахар и гвоздику, заливают кипятком так, чтобы он слегка покрыл сухофрукты. Накрывают кастрюлю крышкой и дают фруктам настояться в течение 30–40 мин, затем сливают воду.

Рис перебирают, промывают, отваривают в подсоленной воде и откидывают на сито.

Кусочки мяса нанизывают на шампуры вперемежку с черносливом и курагой. Затем шашлык жарят над раскаленными углями. Подают к столу с гарниром из отварного риса.

Шашлык со сливовым вином

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, вино сливовое китайское – 200 мл, сок апельсиновый – 100 мл, джем апельсиновый – 50 г, масло растительное – 60 мл, имбирь тертый – 10 г, цедра лимонная – 5 г.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками и кладут в эмалированную кастрюлю. Сливовое вино смешивают с апельсиновым соком, растительным маслом, тертым имбирем и

лимонной цедрой, заливают мясо полученным маринадом, накрывают кастрюлю крышкой и ставят в холодильник на 4–6 ч.

По истечении указанного срока кусочки мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности. Маринад выливают в сковороду, добавляют апельсиновый джем и готовят на небольшом огне до загустения, постоянно помешивая.

Готовый шашлык поливают апельсиново-имбирным соусом и подают к столу.

Шашлык с луком и паприкой

Ингредиенты

Мясо соевое – 600 г, лук репчатый – 100 г, уксус винный красный – 50 мл, паприка молотая – 5 г, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками. Кладут в неглубокую эмалированную емкость, посыпают очищенным, вымытым и измельченным репчатым луком, паприкой, красным и черным перцем, солят. Затем добавляют винный уксус и оставляют мясо мариноваться в течение 2–3 ч.

По истечении указанного времени мясо нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями.

Шашлык с белыми сушеными грибами

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, помидоры – 150 г, грибы белые сухие – 150 г, лук репчатый – 200 г, масло растительное – 100 мл, лимон – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Сухие белые грибы промывают и замачивают на несколько часов в небольшом количестве кипяченой воды, чтобы они набухли, затем тушат в растительном масле до полуготовности. Лук очищают, моют и нарезают кольцами. Помидоры моют и режут кружочками.

Лимон моют и выжимают из него сок. Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками, посыпают солью и перцем и сбрызгивают лимонным соком.

Затем кусочки мяса нанизывают на шампуры вперемежку с кольцами репчатого лука и грибами и жарят над раскаленными углями до готовности.

Шашлык украшают кружочками помидоров и подают к столу.

Шашлык с апельсинами и соусом карри

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, лук-порей – 100 г, паприка молотая – 10 г, карри – 5 г, лимон – 1 шт., апельсин – 1 шт., цветки настурции (для украшения) – 3 шт., соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками и кладут в неглубокую эмалированную емкость. Из вымытых апельсина и лимона выжимают сок и смешивают с паприкой, карри, солью, красным и черным молотым перцем.

Кусочки мяса заливают полученной смесью и ставят в прохладное место на 3–4 ч.

Маринованные кусочки мяса насаживают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности, периодически переворачивая и поливая маринадом.

К столу шашлык подают горячим, украсив вымытым и тонко нарезанным луком-пореем и вымытыми цветками настурции.

Шашлык с моченными яблоками

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук репчатый – 200 г, яблоки моченые – 200 г, соус томатный – 100 г, зелень базилика – 4 веточки, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Моченые яблоки разрезают на 4 части и удаляют сердцевину. Лук чистят, моют и нарезают кольцами. Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками и солят. Базилик моют, обсушивают.

Кусочки мяса, четвертинки яблок и кольца лука нанизывают вперемежку на шампуры, смазывают томатным соусом, смешанным с красным и черным перцем, и жарят над раскаленными углями до готовности.

Шампуры с шашлыком выкладывают на блюдо, украшают листиками базилика и подают к столу.

Шашлык с редисом и кресс-салатом

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, редис – 300 г, лук репчатый – 200 г, уксус винный белый – 125 мл, лист лавровый – 4–5 шт., лимон – 1 шт., кресс-салат – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, моют и режут кольцами. Подготовленное мясо нарезают кусочками и кладут в эмалированную емкость, пересыпая измельченными лавровым листом, солью и перцем и перекладывая кольцами лука. Заливают винным уксусом, накрывают емкость крышкой и маринуют мясо в течение 3–4 ч.

Лимон, кресс-салат и редис моют.

Кусочки маринованного мяса нанизывают на шампуры вперемежку с кольцами лука и нарезанным кружочками лимоном. Жарят над раскаленными углями до готовности, периодически переворачивая и поливая маринадом.

К столу шашлык подают с кресс-салатом и разрезанным на половинки редисом.

Шашлык в красном вине с зеленью

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук репчатый – 100 г, вино красное сухое – 200 мл, зелень кинзы, укропа, базилика – по 0,5 пучка, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, моют и режут кольцами. Подготовленное мясо нарезают кусочками средней величины и кладут в эмалированную емкость вперемежку с нарезанным кольцами репчатым луком. Все солят, посыпают перцем и перемешивают. Затем заливают мясо красным вином так, чтобы оно лишь чуть-чуть покрывало ее. Закрывают емкость крышкой и оставляют на 3–4 ч в прохладном месте для маринования.

По истечении указанного срока кусочки мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями, периодически сбрызгивая маринадом. Зелень моют. Готовый шашлык подают к столу, посыпав мелко нарезанной зеленью кинзы и укропа и украсив листиками базилика.

Шашлык «Дачный»

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, помидоры – 500 г, лук зеленый – 100 г,

масло растительное – 50 мл, зелень петрушки и базилика – по 1 пучку, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нанизывают на шампур, смазывают растительным маслом, посыпают солью и перцем и жарят над углями без пламени, периодически переворачивая вертел. В процессе обжаривания мясо несколько раз смазывают растительным маслом. Помидоры моют, целиком нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями. Зелень моют.

Готовый шашлык снимают с вертела, нарезают ломтиками поперек волокон и укладывают на блюдо. К столу подают с гарниром из жареных помидоров, посыпав мелко нарезанными зеленым луком, петрушкой и базиликом.

Шашлык в маринаде из белого вина, петрушки и имбиря

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, вино белое сухое – 100 мл, лимон – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, имбирь тертый – 10 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают порционными кусками, натирают имбирем, складывают в эмалированную емкость, посыпают солью и перцем, заливают белым вином и маринуют 30–45 мин.

Затем куски мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности, периодически переворачивая и поливая маринадом.

Лимон моют и нарезают дольками, петрушку моют.

Готовый шашлык украшают дольками лимона и веточками петрушки и подают к столу.

Шашлык парной

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук репчатый – 100 г, уксус винный – 25 мл, лист лавровый – 2 шт., гвоздика – 2 шт., зелень базилика – 1 пучок, лимон – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают тонкими ломтиками, кладут в эмалированную емкость, добавляют очищенный, вымытый и мелко нарезанный репчатый лук, уксус, лавровый лист, гвоздику,

перец, соль и перемешивают. Выдерживают мясо в приготовленном маринаде в течение 6–8 ч в холодном месте.

После этого емкость ставят в котел, заполненный горячей водой так, чтобы ее уровень был ниже края эмалированной емкости на два пальца. Котел плотно закрывают и ставят на 1–1,5 ч на умеренный огонь. Воду в котел подливают по мере выкипания. После этого мясо нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями.

Лимон моют и нарезают дольками. Базилик моют.

Готовый шашлык выкладывают на блюдо, украшают дольками лимона и листиками базилика и подают к столу.

Шашлык с клюквенным соусом

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, клюква – 200 г, лук репчатый – 200 г, уксус винный белый – 100 мл, сахар – 20 г, лист лавровый – 2 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками весом по 40–50 г и кладут в эмалированную емкость. Добавляют очищенный, вымытый и измельченный репчатый лук, уксус, лавровый лист, соль и перец. Все перемешивают и маринуют в течение 2–3 ч. Затем нанизывают кусочки мяса на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности. Клюкву моют, припускают в небольшом количестве воды, протирают через сито, добавляют сахар и перемешивают.

Готовый шашлык поливают клюквенным соусом и подают к столу.

Шашлык «Летний»

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук репчатый – 200 г, огурцы – 200 г, помидоры – 200 г, аджика – 50 г, масло растительное – 30 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками. Смазывают каждый кусочек смесью из аджики и растительного масла. Лук очищают и моют. Помидоры и огурцы моют. Затем нанизывают кусочки мяса на шампуры вперемежку с нарезанным кольцами репчатым луком и жарят над раскаленными углями до

готовности.

Готовый шашлык солят, перчат и подают к столу с гарниром из нарезанных кружочками огурцов и помидоров.

Шашлык с томатным соком

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук репчатый – 200 г, сок томатный – 100 мл, уксус винный белый – 50 мл, сахар – 15 г, зелень базилика – 2 веточки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками весом по 40–50 г и складывают в эмалированную емкость. Смешивают томатный сок с винным уксусом, сахаром, солью и перцем и заливают полученной смесью мясо. Маринуют в течение 3–4 ч. Лук очищают и моют. Базилик моют.

Затем нанизывают кусочки мяса на шампуры вперемежку с нарезанным кольцами репчатым луком и жарят над раскаленными углями до готовности, периодически переворачивая и поливая маринадом.

Готовый шашлык выкладывают на блюдо, украшают листиками базилика и подают к столу.

Каварма-кебаб

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, масло растительное – 100 мл, лук зеленый – 150 г, зелень петрушки – 0,5 пучка, вода – 150 мл, вино белое сухое – 200 мл, соль, перец красный острый и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают тонкими ломтиками, жарят над раскаленными углями и затем выкладывают на тарелку. На разогретом масле жарят очищенный, вымытый и мелко нарезанный зеленый лук, солят, добавляют молотый перец, вливают воду, вино, вновь выкладывают на сковороду мясо и все тушат до тех пор пока не выпарится вся жидкость.

К столу кебаб подают с луковым соусом, вымытой зеленью петрушки, добавив немного острого перца. На гарнир можно приготовить жареный картофель или отварной рис.

Шашлык с картофелем и белым вином

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, картофель – 1 кг, вино белое сухое – 100 мл, лук репчатый – 500 г, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками весом по 30–40 г. Картофель очищают, моют и нарезают кружочками. Лук очищают, моют и нарезают кольцами.

Кусочки мяса нанизывают на шампуры вперемежку с картофелем и кольцами лука. Все посыпают солью, красным и черным перцем. Заворачивают каждый шампур в пергаментную бумагу в виде пакета, у основания с одного конца перевязывают шпагатом, а с другого вливают сухое вино, после чего также перевязывают.

Завернутый таким образом шашлык оборачивают плотной бумагой и вновь перевязывают шпагатом. Бумагу смачивают водой и кладут шашлык в разогретые угли. Спустя 50–60 мин шашлык можно будет подавать к столу.

Шашлык охотничий с кедровыми орехами

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, орехи кедровые очищенные – 200 г, уксус винный белый – 50 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками весом по 30–40 г, добавляют растертые кедровые орехи (150 г), уксус, соль и перец. Все перемешивают и оставляют на 3–4 ч в прохладном месте.

Затем кусочки мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями.

Готовый шашлык снимают с шампуров, укладывают на блюдо, посыпают целыми кедровыми орехами и подают к столу.

Шашлык «Зимний»

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, огурцы, помидоры (свежие или соленые) – по 200 г, лук зеленый – 200 г, масло оливковое – 50 мл, соус ткемали или кетчуп.

Для маринада: вода – 100 мл, уксус винный – 100 мл, лук репчатый – 100 г, сахар – 30 г, перец черный душистый – 2–3 горошины, лист лавровый – 3–4 шт., чеснок – 1 головка, соль по

вкусу.

Способ приготовления

Для приготовления маринада уксус смешивают с холодной кипяченой водой, добавляют очищенный, вымытый и пропущенный через мясорубку репчатый лук, растертый с солью чеснок, сахар, крупно толченый душистый перец и лавровый лист.

Подготовленное мясо нарезают кусочками весом по 30–40 г и маринуют на холоде в течение 10–12 ч. Мясо нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями, периодически смазывая мясные кусочки оливковым маслом.

К столу шашлык подают с вымытыми и нарезанными зеленым луком, помидорами и огурцами. Отдельно подают соус ткемали или кетчуп.

Шашлык «Южный»

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук репчатый – 500 г, коньяк – 100 мл, перец стручковый горький – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Для соуса: сок томатный – 200 мл, чеснок – 50 г, лук зеленый – 50 г, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками весом по 30–40 г, выдерживают в маринаде в течение 10–12 ч. Для приготовления маринада используют очищенный, вымытый и нашинкованный репчатый лук, вымытый, очищенный и измельченный горький стручковый перец, вымытую и нарезанную зелень петрушки, соль и коньяк. Замаринованное мясо нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями.

К столу шашлык подают с соусом. Для приготовления соуса томатный сок заправляют очищенным, вымытым и толченым чесноком, перцем, вымытой и измельченной зеленью, вымытым и мелко нарезанным зеленым луком и солью.

Шашлык по-марийски

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, маринад – 500 мл, масло растительное – 100 мл, помидоры – 500 г, огурцы – 200 г, лук репчатый – 100 г, лук зеленый – 100 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают маленькими кусочками весом до 30 г и выдерживают в маринаде в течение 3 сут.

По истечении указанного срока маринад сливают, а мясо вместе с очищенным и вымытым репчатым луком дважды пропускают через мясорубку. В полученную массу добавляют растительное масло, соль и перец, после чего все тщательно перемешивают. Формуют из фарша шарики, нанизывают их на шампуры и жарят на мангале над раскаленными углями.

Зеленый лук моют. Помидоры и огурцы моют.

Готовый шашлык подают к столу с гарниром из нарезанного тонкими колечками зеленого лука, огурцов и помидоров.

Шашлык с виноградом и гранатом

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, лук репчатый – 100 г, уксус виноградный – 30 мл, виноград – 200 г, гранат – 1 шт., зира – 10 г, листья виноградные – 5–7 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками размером с грецкий орех. Затем посыпают их толченой зирой, смешанной с солью и перцем, заливают уксусом и маринуют 2–3 ч. Затем нанизывают мясо на шампуры и жарят над углями сначала с одной, а затем с другой стороны.

Лук очищают, моют и нарезают кольцами. Гранат моют, очищают. Виноград и виноградные листья моют и сушат.

При подаче к столу на тарелку кладут виноградные листья, на них выкладывают мясо и украшают кольцами репчатого лука, виноградом и зернами граната.

Шашлык с хересом и виноградом

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, лук репчатый – 150 г, сок апельсиновый – 100 мл, херес – 100 мл, виноград черный без косточек – 100 г, лимон – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками и укладывают в неглубокую эмалированную емкость. Добавляют очищенный, вымытый и нарезанный кольцами репчатый лук, апельсиновый сок, херес, соль и перец.

Маринуют мясо в течение 3–4 ч, затем нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности, периодически поворачивая и поливая маринадом.

Лимон моют и нарезают ломтиками. Виноград и зелень петрушки моют.

Готовый шашлык выкладывают на блюдо, украшают ломтиками лимона, виноградинами, веточками петрушки и подают к столу.

Шашлык «Тархун»

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук репчатый – 200 г, уксус винный белый – 50 мл, тмин – 5 г, паприка молотая – 3 г, тархун – 2 веточки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками весом по 40–50 г и укладывают в эмалированную емкость. Добавляют очищенный, вымытый и измельченный репчатый лук, винный уксус, тмин, паприку, соль и перец. Все перемешивают и маринуют в течение 2–3 ч. Затем нанизывают кусочки мяса на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Готовый шашлык подают к столу, украсив вымытыми веточками тархуна.

Шашлык по-белградски

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, икра овощная (баклажанная) – 200 г, перец болгарский – 200 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 50 мл, чеснок – 2 зубчика, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками. Растительное масло смешивают с очищенным, вымытым и измельченным чесноком, солью и перцем и смазывают полученной смесью кусочки мяса.

Болгарский перец и лук очищают, моют, нарезают кубиками размером 2 х 2 см. На шампуры нанизывают вперемежку кусочки мяса и овощей. Затем шашлык жарят над раскаленными углями до готовности.

К столу подают на шампурах. На гарнир подают овощную икру.

Шашлык с оливками

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, оливки консервированные – 100 г, лук репчатый – 100 г, сок лимонный – 50 мл, вино белое сухое – 50 мл, зелень укропа и кинзы – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками, укладывают в эмалированную емкость и заливают маринадом, приготовленным из лимонного сока, белого вина и очищенного, вымытого и мелко нарезанного репчатого лука. Добавляют соль, перец, перемешивают и оставляют для маринования на 1–2 ч.

Замаринованные кусочки мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до полной готовности.

К столу шашлык подают, посыпав вымытой и измельченной зеленью укропа и кинзы. На гарнир подают оливки.

Шашлык с яблоками

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, масло сливочное – 10 г, яблоки – 500 г, сок гранатовый – 30 мл, барбарис – 20 г, зелень укропа и кинзы – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками, укладывают в эмалированную емкость и заливают маринадом, приготовленным из гранатового сока с добавлением соли и молотого перца. Выдерживают мясо в маринаде в течение 20–30 мин, поставив в холодное место.

Яблоки моют, разрезают на половинки, удаляют сердцевину. Замаринованные кусочки мяса и яблоки нанизывают вперемежку на шампуры и жарят над раскаленными углями до полной готовности.

К столу шашлык подают на шампурах, полив растопленным сливочным маслом, посыпав барбарисом и вымытой и измельченной зеленью укропа и кинзы.

Шашлык мятный

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, масло растительное – 100 мл, сок

лимонный – 50 мл, мята перечная сушеная – 5 г, лимон – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают небольшими кусочками. Измельченную в порошок мяту смешивают с очищенным, вымытым и толченым чесноком, частью вымытой и мелко нарубленной зелени укропа и петрушки. Все перемешивают и заливают лимонным соком и слегка подогретым растительным маслом. В маринад кладут кусочки мяса. Затем полученную массу солят, перчат и ставят в холодное место на 15–20 мин.

Замаринованное мясо нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до полной готовности. Лимон моют, разрезают пополам и очищают от кожуры. К столу шашлык подают, сняв с шампуров и украсив нарезанным тонкими кружочками лимоном и вымытой и измельченной зеленью петрушки и укропа.

Шашлык в соевом соусе

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, соус соевый – 100 мл, масло растительное – 100 мл, лук репчатый – 50 г, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, салат – 1 пучок, чеснок – 1 зубчик, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо режут на порционные куски. Смешивают в блендере соевый соус, вымытую зелень, очищенный и вымытый лук и чеснок, масло, перец и соль. Заливают получившейся смесью мясо и оставляют в холодном месте на 12 ч.

Замаринованные кусочки мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до полной готовности. К столу шашлык подают, сняв с шампуров и украсив вымытой и измельченной зеленью салата.

Шашлык с помидорами и грибами

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, вино красное сухое – 200 мл, помидоры – 100 г, грибы – 200 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 50 мл, зелень укропа – 2 пучка, имбирь молотый – 10 г, соль и

перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают ломтиками толщиной 2–2,5 см, посыпают половиной вымытой и измельченной зелени, имбирем, солью и перцем, заливают красным сухим вином и выдерживают в течение 40 мин в прохладном месте.

Грибы очищают и моют. Помидоры моют и нарезают дольками. Лук очищают и моют.

После этого кусочки мяса слегка подсушивают чистой салфеткой и нанизывают на шампур вперемежку с очищенным и нарезанным толстыми кольцами луком, грибами и дольками помидоров. Перед жареньем смазывают шашлык растительным маслом. Жарят над раскаленными углями до готовности. Перед подачей к столу посыпают шашлык оставшейся вымытой и измельченной зеленью.

К столу подают горячим.

Шашлык с зеленым перцем и острым лимонным соусом

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, перец зеленый сладкий – 200 г, масло растительное (лучше оливковое) – 150 мл, уксус 3 %-ный – 70 мл, лук репчатый – 70 г, чеснок – 2 зубчика, лимон – 1 шт., перец красный острый – 2 шт., соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кубиками. Лук и чеснок очищают и моют. Сладкий и острый перец моют и очищают от семян.

Готовят маринад из толченого чеснока, мелко нарезанного сладкого и острого перца, соли и уксуса и заливают им мясо на 24 ч.

Замаринованное мясо нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями. Лимон моют, разрезают пополам и очищают от кожуры. Готовый шашлык заливают соусом, для приготовления которого растирают с помощью деревянной ложки растительное масло, смешанное с соком лимона, уксусом, измельченным на терке луком и красным молотым перцем.

Шашлык «Пылающий»

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, масло растительное – 50 мл, коньяк –

50 мл, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками, солят и перчат. Нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями.

Готовый шашлык выкладывают на блюдо, поливают коньяком, поджигают и сразу подают к столу.

Шашлык с тмином

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, чеснок – 2 зубчика, тмин – 10 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками и посыпают очищенным и вымытым чесноком, тмином и солью. Нанизывают мясо на шампуры и жарят над углями до готовности.

Мясо в красном вине с миндалем

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, вино красное сухое – 200 мл, миндаль – 150 г, помидоры – 200 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 50 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают ломтиками толщиной 1,5–2 см, посыпают солью и перцем, обваливают в толченом миндале, заливают вином и выдерживают в течение 30 мин в прохладном месте.

Помидоры моют и нарезают дольками. После этого кусочки мяса слегка подсушивают чистой салфеткой и нанизывают на шампур вперемежку с очищенным, вымытым и нарезанным толстыми кольцами луком и дольками помидоров.

Перед жареньем поливают шашлык растительным маслом. Жарят над раскаленными углями до готовности.

К столу подают горячим.

Шашлык на рожнах

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусками и насаживают на деревянные, предварительно ошкуренные и заостренные в виде ромба рожны (колы) длиной примерно 1 м.

На кусках мяса делают надрезы, в которые засыпают соль. Рожны втыкают в землю около костра с наклоном так, чтобы куски мяса находились на расстоянии 30 см от пламени костра с подветренной стороны и не окуривались дымом.

Во время жаренья несколько раз поворачивают рожны с нанизанными на них кусками мяса. По мере запекания срезают верхние поджаренные слои мяса.

Шашлык в листьях лопуха

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, колбаса соевая – 400 г, масло растительное – 100 мл, листья лопуха, пряности, соль по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусками, нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями костра, периодически смазывая их растительным маслом, до полуготовности. После этого мясо снимают с шампуров. Затем шпигуют его кусочками колбасы, посыпанными солью и пряностями. Насаживают мясо на шампуры и, смазав маслом, вновь жарят над углями.

Готовый шашлык оборачивают вымытыми листьями лопуха и выдерживают в течение 3–5 мин, после чего подают к столу. Листья придадут мясу приятный аромат и сладковатый привкус.

Шашлык с апельсинами

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, колбаса соевая – 200 г, сок апельсиновый – 100 мл, вино белое сухое – 50 мл, апельсины – 200 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо выкладывают в эмалированную кастрюлю, солят, перчат, заливают апельсиновым соком и сухим белым вином и ставят в холодильник на 2–3 ч. Затем кусочки мяса нанизывают на шампуры вперемежку с ломтиками колбасы и жарят над углями до готовности, периодически переворачивая и поливая апельсиновым маринадом.

Апельсины моют и режут кружочками.

К столу подают на шампурах, украсив вымытыми веточками петрушки и кружочками апельсина.

Шашлык по-маньчжурски

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, соус соевый – 70 мл, масло растительное – 40 мл, стружка кокосовая – 30 г, имбирь сушеный – 3 г, салат – 1 пучок.

Способ приготовления

Подготовленное мясо обсушивают салфеткой и кладут в неглубокую эмалированную миску. Заливают смесью соевого соуса, растительного масла и имбиря и маринуют в течение 1–2 ч.

Затем нанизывают мясо на шампуры и жарят над раскаленными углями.

На большое плоское блюдо кладут вымытые листья салата, на них – готовый шашлык, снятый с шампуров, посыпают кокосовой стружкой и подают к столу.

Шашлык с черемшой

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, черемша – 150 г, уксус винный белый – 100 мл, сахар – 25 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо рубят на порционные кусочки, складывают в эмалированную емкость, добавляют мелко нарезанную вымытую черемшу, уксус, сахар, перец и соль. Все перемешивают и маринуют в течение 3–4 ч.

Затем нанизывают кусочки мяса на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности, периодически поворачивая и сбрызгивая маринадом, чтобы шашлык получился сочным.

Шашлык с солеными рыжиками

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, рыжики соленые – 300 г, лук репчатый – 150 г, уксус винный белый – 50 мл, семена тмина и укропа – по 3 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками весом по 25–30 г, складывают в неглубокую эмалированную кастрюлю, добавляют очищенный, вымытый и нарезанный кольцами лук, уксус, семена тмина и укропа, перец и соль. Накрывают кастрюлю крышкой и ставят в холодильник на 1 ч.

По истечении указанного времени кусочки мяса нанизывают на шампуры вперемежку с нарезанными кусочками солеными рыжиками и кольцами лука и жарят над раскаленными углями.

Готовый шашлык посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Шашлык с яблоками и солеными огурцами

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, яблоки – 200 г, огурцы соленые – 100 г, лук репчатый – 60 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками весом по 30–40 г, солят и перчат. Яблоки моют, разрезают на 4 части и удаляют сердцевину, лук моют, нарезают кольцами, соленые огурцы – кружочками.

Кусочки мяса, кольца лука и кружочки соленых огурцов нанизывают вперемежку на шампуры и жарят над раскаленными углями, постоянно переворачивая.

Шашлык с клубникой и мятой

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, клубника – 200 г, масло растительное – 30 мл, уксус бальзамический – 30 мл, салат – 1 пучок, мята – 1 веточка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками, солят, перчат и сбрызгивают бальзамическим уксусом. Затем кусочки мяса нанизывают на шампуры, смазывают маслом и жарят над раскаленными углями до образования золотистой корочки.

Листья салата моют, выкладывают на блюдо, на них сверху – готовый шашлык и вымытые листики мяты. По периметру укладывают вымытые, разрезанные пополам ягоды клубники и подают к столу.

Шашлык с кукурузой и фасолью

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, соус томатный – 200 г, кукуруза консервированная – 200 г, фасоль красная консервированная – 200 г, лук репчатый – 50 г, масло растительное – 50 мл, чеснок – 2 зубчика, лимон – 1 шт., перец чили – 3 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо складывают в эмалированную емкость. Лимон моют и выжимают из него сок. Томатный соус смешивают с лимонным соком, очищенным, вымытым, измельченным чесноком, перцем чили и солью.

Полученной смесью заливают мясо, закрывают емкость крышкой и ставят в холодильник на 2–3 ч.

По истечении указанного времени мясо нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности, периодически смазывая томатным маринадом. Пока шашлык жарится, готовят салат.

Консервированные кукурузу и фасоль кладут в керамическую миску, добавляют очищенный, вымытый, нарезанный кольцами репчатый лук, заправляют растительным маслом и перемешивают.

Готовый шашлык снимают с шампуров, раскладывают по тарелкам и подают к столу с салатом.

Шашлык с использованием молочных продуктов и яиц

Как уже упоминалось выше, многие из вегетарианцев не отказываются от употребления молочных продуктов, а некоторые – и яиц. Для удобства рецепты с использованием этих продуктов приводятся отдельно.

Чоп-кебаб. Способ 1

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, кабачки свежие – 1 кг, яйца – 4 шт., масло топленое – 150 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками. Кабачки моют, очищают от кожуры, нарезают кружочками и солят. Мясо и кабачки вперемежку нанизывают на шампуры, после чего жарят в масле на сковороде до полуготовности.

После того как мясо и кабачки остынут, посыпают их перцем, смачивают во взбитых яйцах и вновь поджаривают.

К столу блюдо подают горячим. При желании на гарнир можно подать жареный картофель.

Чоп-кебаб. Способ 2

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук репчатый – 200 г, перец болгарский – 200 г, масло сливочное – 150 г, молоко кислое – 100 мл, яйцо – 1 шт., соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления Подготовленное мясо нарезают кусочками и кладут в глиняную емкость или сковороду.

Добавляют очищенный, вымытый и мелко нарезанный репчатый лук, вымытый и измельченный болгарский перец, сливочное масло, все перемешивают и запекают в духовом шкафу. Затем солят, посыпают молотым перцем, вливают немного воды и тушат мясо до полуготовности в духовом шкафу.

Затем мясо нанизывают на шампуры и жарят над углями. Готовый шашлык заливают кислым молоком, взбитым с сырым яйцом и солью, и запекают в духовке до образования аппетитной румяной корочки.

Кебаб. Способ 1

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, помидоры – 500 г, лук репчатый – 300 г, молоко кислое – 150 мл, вода – 100 мл, масло сливочное – 100 г, мука пшеничная – 50 г, перец острый стручковый – 2 шт., яйца – 2 шт., уксус 3 %-ный – 50 мл, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают и моют, помидоры, перец и зелень моют. Подготовленное мясо нарезают кусочками, нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до полуготовности. Затем снимают шашлык с шампуров в кастрюлю, добавляют ломтики свежих помидоров, мелко нарезанный репчатый лук, острый стручковый перец, перец красный молотый, масло и соль.

Все хорошо перемешивают, выкладывают в кастрюлю с толстым дном, вливают горячую воду, плотно закрывают крышкой и тушат на слабом огне в течение 2,5 ч.

Яйца взбивают с кислым молоком, добавляют муку, мелко нарезанную зелень петрушки и уксус. Этой смесью заливают кебаб и тушат еще 8-10 мин.

Кебаб. Способ 2

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, молоко – 500 мл, корица молотая – 5 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками весом 30–40 г, солят, посыпают перцем и выдерживают в прохладном месте в течение 1–2 ч. После этого вливают в кастрюлю молоко и доводят его до кипения. Кладут в молоко кусочки мяса и варят 5 мин.

Затем мясо вынимают шумовкой, нанизывают на шампуры и поджаривают над раскаленными углями, периодически поливая молоком.

К столу кебаб подают, посыпав корицей.

Кебаб. Способ 3

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, молоко кислое – 300 мл, лук репчатый – 100 г, лук зеленый, перья чеснока, базилик, кинза, эстрагон и

мята – по 0,5 пучка, пряности, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо режут на кусочки и маринуют в течение 3 ч с очищенным, вымытым и нарезанным колечками луком с добавлением соли, перца и пряностей и молока. Затем мясо нанизывают на шампуры, стряхнув соль, пряности и лук, и жарят над раскаленными углями, периодически переворачивая шампуры. К столу подают с пряной зеленью. Для этого все перечисленные травы раскладывают небольшими пучками так, чтобы в каждом из них было по одному сорту зелени и по два стебля лука.

Кюфта-кебаб с кунжутной заправкой

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, помидоры – 200 г, лук репчатый – 50 г, масло оливковое – 50 мл, чеснок – 2 зубчика, хлеб пшеничный без корки – 1 ломтик, яйцо вареное – 1 шт., тмин молотый – 7 г, паприка – 5 г, корица молотая – 3 г, соль и перец по вкусу.

Для кунжутной заправки: паста кунжутная – 50 г, сметана – 40 г, зелень петрушки – 20 г, сок лимонный – 15 мл, вода – 15 мл, чеснок – 1 зубчик, соль по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками, добавляют очищенные и мелко нарезанные лук и чеснок, перец, тмин, корицу, паприку, соль, размоченный хлеб и мелко нарубленное яйцо. Все тщательно перемешивают, добавляют масло, делят полученную массу на 12 частей и формуют колбаски. Нанизывают их на шампуры и помещают в холодильник на 1 ч. Запекают кюфта-кебаб над раскаленными углями до образования румяной корочки.

Для приготовления кунжутной заправки смешивают кунжутную пасту с лимонным соком, очищенным и измельченным чесноком, солью, водой, сметаной и вымытой и измельченной зеленью петрушки. Все ингредиенты взбивают до получения кремообразной массы.

Помидоры моют, разрезают на половинки, нанизывают на шампуры и жарят.

К столу кюфта-кебаб подают с кунжутной заправкой и помидорами.

Кийма кабоб

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, огурцы – 150 г, помидоры – 150 г, лук репчатый – 200 г, мука – 50 г, яйцо – 1 шт., соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо пропускают через мясорубку вместе с предварительно очищенным и вымытым репчатым луком. В фарш добавляют сырое яйцо, соль и перец, хорошо перемешивают и формуют небольшие колбаски.

Муку смешивают с красным и черным молотым перцем, панируют в этой смеси колбаски и нанизывают их на шампуры.

Жарят кабоб над раскаленными углями до готовности. Огурцы и помидоры моют и режут дольками.

К столу подают, украсив дольками огурцов и помидоров.

Шашлык с бананами

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, масло сливочное – 100 г, молоко – 500 мл, уксус 3 %-ный – 50 мл, масло оливковое – 30 мл, тимьян – 10 г, бананы – 2 шт., соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками и кладут в глиняную емкость. Посыпают тимьяном, перцем, солью и добавляют молоко, смешанное с уксусом. Выдерживают мясо в маринаде в течение 48 ч в прохладном месте.

Кусочки маринованного мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до полной готовности.

Бананы очищают, нарезают кружочками и слегка обжаривают в оливковом масле до появления румяной корочки.

К столу шашлык подают, сняв с шампуров и украсив жареными бананами и полив растопленным сливочным маслом.

Шашлык в кефире

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, кефир – 400 мл, масло сливочное – 100 г, лук репчатый – 100 г, зира, кориандр – по 10 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками по 15–20 г и заливают кефиром. Выдерживают в прохладном месте в течение

2–3 ч, затем сливают жидкость и посыпают мясо солью, зирой и кориандром.

Лук очищают, моют и нарезают кольцами.

Подготовленное мясо нанизывают вперемежку с кольцами лука на шампуры и жарят над тлеющими углями сначала с одной стороны, а потом с другой до выделения сока и образования румяной корочки.

Перед подачей к столу поливают шашлык растопленным маслом.

Шашлык с йогуртом и свеклой

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, йогурт несладкий – 250 г, свекла – 100 г, масло сливочное – 100 г, вода – 100 мл, лук репчатый – 80 г, имбирь, кориандр, гвоздика по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками. Из йогурта и специй готовят маринад и заливают им мясо на несколько часов.

Свеклу моют, очищают и нарезают кусочками. Половину сливочного масла растапливают в сковороде, кладут в нее мясо, очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, вливают воду и тушат на слабом огне, чтобы испарилась часть жидкости. После этого добавляют пряности и насаживают поочередно на шампуры куски мяса, чередуя их с ломтиками свеклы и лука.

Растапливают остатки сливочного масла, поливают мясо и жарят на шампурах до готовности.

Шашлык можно посыпать порошком карри. К столу блюдо подают с отварным рассыпчатым рисом, зеленью и овощным салатом.

Шашлык с грибами

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, сыворотка молочная – 2 л, грибы (белые и боровики) – 300 г, помидоры – 200 г, уксус столовый – 200 мл, вино – 200 мл, масло растительное – 100 мл, сок крыжовника – 100 мл, лук репчатый – 60 г, чеснок – 3 зубчика, лимон – 2 шт., корень сельдерея или петрушки – 1 шт., пряная зелень – 1 пучок, полынь – 1 пучок, кардамон, укроп, соль и специи по вкусу.

Способ приготовления

Лук, чеснок и корень сельдерея или петрушки очищают, моют и мелко рубят. Зелень моют, часть измельчают, часть оставляют для украшения. Лимоны и помидоры моют и нарезают кружками. Грибы чистят, промывают и нарезают кусочками.

Подготовленное мясо нарезают крупными кусками и вымачивают в течение 5–6 ч в маринаде, приготовленном из сыворотки, уксуса, вина, сока крыжовника, растительного масла, лука, чеснока, корня сельдерея или петрушки, специй, соли и зелени. Подготовленное мясо нанизывают на шампуры вперемежку с луком, кружками лимона, помидоров, грибами, смазывают растительным маслом и готовят над раскаленными углями. Мясо поливают каждые 3–4 мин соком и вином. Под шампуры ставят противень, а на угли кладут пучок полыни и по 2–3 зернышка кардамона и укропа.

При желании на шампуры можно надеть свежие огурцы, кабачки, баклажаны, кусочки тыквы.

Шашлык, маринованный в портере

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, портер – 500 мл, картофель – 500 г, сок лимонный – 50 мл, масло сливочное – 50 г, масло растительное – 30 мл, зелень укропа – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками, складывают в эмалированную кастрюлю, солят, перчат и заливают смесью портера и лимонного сока. Маринуют мясо в течение 3–4 ч, затем нанизывают на шампуры, смазывают растительным маслом и жарят над раскаленными углями до готовности.

Зелень моют. Картофель чистят, моют и отваривают целиком в подсоленной воде, затем вынимают шумовкой, перекладывают на блюдо, поливают растопленным сливочным маслом и посыпают измельченной зеленью укропа.

Готовый шашлык снимают с шампуров, укладывают на блюдо с картофелем и подают к столу.

Козон дулма

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, масло топленое – 200 г, лук репчатый – 150 г, яйца – 2 шт., зира – 10 г, соль и специи по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо измельчают в мясорубке вместе с очищенным и вымытым репчатым луком. Все перемешивают и добавляют масло, яйца, соль, зиру и специи.

Фарш хорошо перемешивают и формуют из него шарики (из расчета 6 шт. на порцию), после чего нанизывают их на шампуры и жарят 8-10 мин.

На гарнир к шашлыку можно подать свежие помидоры, огурцы и маринованный лук.

Хазани хоровац

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук репчатый – 150 г, сок гранатовый – 100 мл, масло топленое – 100 г, гранат – 1 шт, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками, укладывают в кастрюлю с топленым маслом, посыпают солью и перцем, после чего жарят до полуготовности. Добавляют очищенный, вымытый и нарезанный кольцами репчатый лук, жарят еще 5 мин, а затем вливают гранатовый сок и перемешивают. После этого мясо нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями.

К столу шашлык подают, посыпав зернами граната или полив гранатовым соком и посыпав вымытой и измельченной зеленью петрушки.

Шашлык из колбасок

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, кишки бараньи – 300 г, масло топленое – 100 г, лук репчатый – 150 г, чеснок – 2 зубчика, зира – 5 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо пропускают через мясорубку вместе с предварительно очищенными, вымытыми и измельченными репчатым луком и чесноком. В фарш добавляют масло, зиру, соль и перец и перемешивают.

Кишки тщательно промывают в холодной воде и наполняют фаршем. Формуют колбаски длиной по 8-10 см и перевязывают оба конца нитками. Затем колбаски нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Готовый шашлык посыпают вымытой и измельченной

зеленью петрушки и подают к столу.

Шашлык в яблочном маринаде

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, рис – 200 г, вино белое сухое – 100 мл, сок яблочный – 100 мл, яблоки – 100 г, масло сливочное – 50 г, корица – 3 г, лимон – 1 шт., мята – 2 веточки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают небольшими кусочками, солят, перчат и заливают смесью белого вина и яблочного сока. Все тщательно перемешивают и ставят в холодильник на 5–6 ч.

Рис промывают, отваривают в подсоленной воде и откидывают на сито. Яблоки моют, очищают, удаляют сердцевину, нарезают кубиками и пассеруют на сковороде в сливочном масле.

Готовый рис смешивают со спассерованными яблоками и посыпают корицей.

Лимон моют и нарезают дольками. Мяту моют.

Кусочки маринованного мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Шашлык снимают с шампуров и подают к столу с гарниром из отварного риса, украсив дольками лимона и листиками мяты.

Шашлык с шампиньонами

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, шампиньоны – 200 г, вино белое сухое – 500 мл, масло топленое – 100 г, лук репчатый – 100 г, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Репчатый лук очищают и моют, грибы промывают. Лук нарезают кольцами, грибы – крупными кусочками. Зелень моют.

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками, после чего кладут в предварительно подготовленную емкость.

Куски мяса заливают маринадом из вина, смешанного с кольцами лука, солью, красным и черным перцем, и выдерживают в течение 2 ч.

На шампуры нанизывают вперемежку маринованное мясо, кружочки лука, грибы. Шашлык жарят над раскаленными углями,

периодически сбрызгивая маринадом.

К столу готовый шашлык подают на шампурах, украсив измельченной зеленью и полив горячим растопленным маслом.

Шашлык с помидорами и луком

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, помидоры – 300 г, лук репчатый – 50 г, лук зеленый – 0,5 пучка, масло сливочное – 10 г, уксус 3 %-ный – 100 мл, зелень петрушки и кинзы, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают небольшими кусочками и укладывают слоями в эмалированную емкость, пересыпая каждый слой солью, перцем и сбрызгивая уксусом. Маринуют в прохладном месте в течение 2–3 ч.

Репчатый лук очищают, моют и режут кольцами. Помидоры моют и режут кружочками. Зеленый лук, зелень петрушки и кинзы моют.

Маринованное мясо нанизывают на шампуры вперемежку с кольцами репчатого лука и кружками помидоров, смазывают размягченным сливочным маслом и жарят над углями до готовности.

Подают к столу на шампурах, украсив зеленью.

При желании на гарнир к шашлыку можно подать отварной рис или картофель.

Шашлык «Новогодний»

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, колбаса соевая – 600 г, масло топленое – 300 г, вино белое сухое – 200 мл, сметана – 150 г, лук репчатый – 100 г, хрен тертый – 25 г, зелень петрушки – 1 пучок, корень петрушки – 2 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают брусочками, складывают в эмалированную емкость, добавляют очищенные, вымытые и измельченные репчатый лук, коренья, вымытую и измельченную зелень, белое вино, соль и перец. Маринуют мясо в течение 3–4 ч.

Колбасу нарезают тонкими полосками.

Каждый брусочек маринованного мяса смазывают топленым маслом, оборачивают полосками колбасы. Мясо нанизывают на

шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Сметану смешивают с тертым хреном, добавляют немного соли и перца.

Шашлык на шампурах укладывают на блюдо и подают к столу со сметанным соусом.

Шашлык с пивом и картофелем

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, картофель – 500 г, пиво светлое – 500 мл, масло топленое – 100 г, корица молотая – 5 г, гвоздика – 3–4 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками, добавляют корицу, гвоздику, соль и перец. Все тщательно перемешивают, заливают пивом и ставят в прохладное место на 1–2 ч.

Картофель чистят, моют, нарезают соломкой, солят и жарят на сковороде в топленом масле до готовности.

Кусочки мяса нанизывают на шампуры и жарят над углями. Готовый шашлык подают к столу с гарниром из жареного картофеля.

Шашлык по-пакистански

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, кефир – 500 мл, лимон – 1 шт., базилик – 1 пучок, перец душистый горошком – 5 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками и складывают в кастрюлю. Добавляют соль, раздавленный душистый перец, вымытый и измельченный базилик и вливают кефир. Маринуют в течение 3–4 ч, затем нанизывают кусочки мяса на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Лимон моют и режут кружочками.

Готовый шашлык украшают кружочками лимона и подают к столу.

Шашлык с сыром

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, сыр – 200 г, масло сливочное – 60 г, масло растительное – 50 мл, уксус винный белый – 50 мл, лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо разрезают на 2 части и делают надрезы в виде кармашков.

Сыр натирают на терке, смешивают с размягченным сливочным маслом и вымытой и измельченной зеленью петрушки и укропа. Фаршируют полученной смесью куски мяса и зашивают прочной нитью.

Смазывают мясо смесью из растительного масла, уксуса, соли и перца, нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности. Шашлык периодически переворачивают и поливают масляно-уксусной смесью.

Готовый шашлык украшают вымытым и мелко нарезанным зеленым луком и подают к столу.

Шашлык с рисом и карри

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, масло топленое – 100 г, масло сливочное – 100 г, рис – 150 г, бульон овощной – 50 мл, карри – 5 г, паприка молотая – 3 г, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками весом по 20–25 г и смазывают топленым маслом.

Затем подготовленное мясо нанизывают на шампуры, посыпают солью, красным молотым перцем и жарят над раскаленными углями.

Рис промывают и варят до готовности. На блюдо горкой выкладывают готовый рис и поливают его овощным бульоном, смешанным с карри и молотой паприкой, и горячим растопленным сливочным маслом. По краям выкладывают шашлык и подают к столу.

Шашлык на вертеле с картофелем

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, готовый маринад – 100 мл (при желании уксус может быть заменен белым или красным сухим вином),

масло топленое – 50 г, картофель – 1 кг, масло растительное – 100 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо кладут в маринад и выдерживают в течение 2–3 дней в холодном помещении. Маринованное мясо шпигуют маленькими кубиками топленого масла, солят, перчат, нанизывают на шампуры и жарят до готовности.

Картофель очищают, моют, режут и жарят на растительном масле.

Готовое мясо разрезают на тонкие ломтики и подают с картофелем.

Шашлык «Лесной»

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, масло топленое – 100 г, лук репчатый – 70 г, лук зеленый – 100 г, масло растительное – 100 мл, листья грецкого ореха, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают крупными кусками, солят и посыпают перцем. Репчатый лук очищают, моют, нарезают ломтиками и смешивают с мясом. Все тщательно перемешивают и заливают растительным маслом.

На приготовленные заранее шампуры нанизывают вперемежку кусочки мяса и лук. Жарят шашлык над раскаленными углями с сильным жаром (без пламени), периодически поливая мясо оставшимся от маринования растительным маслом.

Готовый шашлык выкладывают, не снимая с шампуров, на ореховые листья, добавляют вымытый и мелко нарезанный зеленый лук, топленое масло, нарезанное кубиками, оборачивают листьями и выдерживают в течение 5-10 мин, чтобы масло растаяло. К столу подают на листьях.

Шашлык острый

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, молоко – 500 мл, соус томатный острый – 150 г, уксус 3 %-ный – 150 мл, перец острый стручковый – 5 шт., лист лавровый – 4 шт., майоран и тимьян – по 2 веточки, соль, перец душистый и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками весом по 30–40 г, кладут в глиняный горшок, добавляют измельченные майоран и тимьян, мелко нарезанный стручковый острый перец, лавровый лист и соль. Заливают мясо молоком и уксусом, после чего выдерживают в холодном месте в течение 2 суток. После этого мясо вынимают и слегка отряхивают.

Мясо нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями.

К столу шашлык подают с томатным соусом, заправленным большим количеством черного молотого и душистого перца.

Шашлык «Вегетарианский кролик»

Ингредиенты

Мясо соевое со вкусом кролика – 1 кг, лук репчатый – 100 г, морковь – 100 г, масло сливочное – 50 г, уксус 3 %-ный – 40 мл, чеснок – 2 зубчика, зелень укропа – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, моют и нарезают кольцами. Морковь очищают, моют и нарезают кружочками толщиной 1 см. Укроп моют.

Подготовленное мясо режут на порционные куски, солят, перчат, сбрызгивают уксусом и маринуют в течение 1–2 ч. Затем нанизывают на шампуры, чередуя с кружочками моркови, и жарят над раскаленными углями до готовности.

В растопленное сливочное масло добавляют очищенный, вымытый и измельченный чеснок, поливают этой смесью шашлык, украшают кольцами репчатого лука и нарезанным укропом и подают к столу.

Шашлык, тушенный в вине

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, масло сливочное – 200 г, лук репчатый – 200 г, рис – 150 г, вино белое сухое – 100 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусками толщиной 1–1,5 см, солят и нарезают кусочками размером 3 х 3 см. Репчатый лук очищают, моют и нарезают тонкими кольцами.

Мясо и лук нанизывают вперемежку на шампуры. В сковороде растапливают сливочное масло, жарят шашлык со всех сторон,

посыпают перцем, заливают вином и тушат до полной готовности под плотно закрытой крышкой.

Рис промывают и варят в подсоленной воде до готовности.

При подаче к столу шашлык поливают вином и гарнируют отварным рисом.

Шашлык с брынзой

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, помидоры – 1 кг, брынза – 300 г, лук репчатый – 250 г, яйцо – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кубиками размером 3 х 3 см, после чего нанизывают их на шампуры, а затем быстро жарят над раскаленными углями. После этого солят и посыпают перцем.

Лук очищают, моют и измельчают. Брынзу измельчают и смешивают с луком. Зелень петрушки моют.

Помидоры моют, разрезают на половинки, вынимают из них мякоть и начиняют измельченным репчатым луком и брынзой, затем солят, посыпают перцем и прогревают в духовом шкафу в течение 5–7 мин.

После этого начинку вынимают из помидоров, взбивают ее с сырым яйцом. Затем вновь заполняют ею помидоры, при этом положив внутрь веточку зелени, немного перца и соли, и запекают в духовке до образования румяной корочки.

К столу шашлык подают горячим вместе с фаршированными помидорами.

Кебаби в лаваше

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, лук репчатый – 150 г, яйцо – 1 шт., лаваш тонкий – 4 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками и прокручивают через мясорубку вместе с очищенным и вымытым репчатым луком. В фарш добавляют яйцо, соль, перец, тщательно перемешивают и формуют колбаски. Нанизывают их на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Затем снимают кебаби с шампуров, заворачивают в тонкий лаваш в виде рулетиков и подают к столу.

Шашлык «Изысканный»

Ингредиенты

Фарш из соевого мяса – 800 г, хлеб – 5 ломтиков, чеснок – 2 зубчика, лимон – 1 шт., грецкие орехи очищенные – 1/2 стакана, яйцо – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 30 мл, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

В воде размачивают 2 ломтика хлеба. Лимон моют, срезают с него цедру и натирают ее. Из мякоти отжимают сок. В лимонный сок добавляют очищенный, вымытый и измельченный чеснок, орехи, 30 мл растительного масла, размоченный хлеб, солят, перчат и перемешивают.

Оставшийся хлеб размачивают в воде. Лук очищают, моют и нарезают маленькими кубиками. Смешивают сырое яйцо, мясо, лук и лимонную цедру, слегка отжатый хлеб, солят, перчат и хорошо перемешивают. Из фарша делают 8 крупных фрикаделек, поджаривают их в течение 10 мин на гриле, а затем нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Перед подачей посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки.

Шашлык с брынзой и овощами

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, брынза несоленая – 400 г, помидоры – 300 г, огурцы – 200 г, масло растительное – 100 мл, зелень петрушки – 1 пучок, соус томатный острый, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают порционными кусками, солят, перчат. Огурцы и помидоры моют. Насаживают на шампур поочередно кусок мяса, огурцы, помидоры и жарят их над раскаленными углями до готовности, постоянно поворачивая и смазывая растительным маслом.

Готовый шашлык посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки и подают к столу вместе с нарезанной кубиками брынзой. К шашлыку подают острый томатный соус.

Шашлык «Королевский»

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, хлеб пшеничный – 400 г, орехи грецкие

очищенные – 100 г, масло растительное – 100 мл, лук репчатый – 50 г, чеснок – 4 зубчика, лимон – 1 шт., яйцо – 1 шт., зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, пряности, соль и перец черный и красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Мясо пропускают через мясорубку и тщательно перемешивают. Лимон моют, снимают с него цедру и выжимают сок.

В воде или молоке размачивают половину нарезанного маленькими ломтиками пшеничного хлеба. В хлебную кашицу добавляют тертую цедру. Лимонный сок смешивают с очищенным, вымытым и растолченным чесноком и орехами, заправляют смесь растительным маслом, смешивают с размоченным хлебом. Полученную массу солят, посыпают перцем, добавляют пряности и хорошо перемешивают.

Размачивают в воде или молоке оставшийся хлеб. Кусочки хлеба вынимают, слегка отжимают и перемешивают до получения однородной массы. После этого хлеб смешивают с яйцом, мясным фаршем, очищенным, вымытым и мелко нарубленным луком и лимонной цедрой. Все тщательно перемешивают, солят, посыпают перцем, пряностями и вновь перемешивают.

Из приготовленного фарша формуют фрикадельки. Нанизывают их на шампуры и жарят сначала на гриле (10 мин), а затем над раскаленными углями до полной готовности.

К столу готовый шашлык подают, украсив вымытой и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. Отдельно можно подать майонез или неострый томатный соус.

Шашлык с пряной зеленью и томатным соусом

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, масло сливочное – 100 г, паста томатная – 150 г, зелень сельдерея – 1 пучок, зелень кинзы – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кубиками толщиной не более 1,5–2 см, нанизывают их на шампуры и жарят над раскаленными углями.

За 2–3 мин до готовности поливают шашлык крепким рассолом (из расчета 10 г соли на 100 мл воды) и густо посыпают перцем.

Для приготовления соуса масло растапливают, пассеруют в нем вымытую и мелко нарезанную зелень, добавляют томатную

пасту и тушат еще 2–3 мин.

К столу шашлык подают горячим с томатным соусом. На гарнир можно подать вареный рис, огурцы и помидоры.

Шашлык с кабачками и булочкой

Ингредиенты

Мясо соевое (можно взять готовый фарш) – 800 г, кабачки (цукини) – 500 г, колбаса соевая – 300 г, лук репчатый – 50 г, масло оливковое – 50 мл, молоко – 50 мл, перец стручковый сладкий – 1 шт., яйца – 2 шт., булочка из пшеничной муки – 1 шт., зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо режут на небольшие куски и пропускают через мясорубку.

В фарш добавляют предварительно размоченную или молоке булочку, очищенный, вымытый, измельченный и обжаренный в оливковом масле репчатый лук, яйца, перец и соль. Из фарша формуют небольшие колбаски и заворачивают их в нарезанную тонкими пластинками колбасу.

Кабачки моют, очищают от кожуры и нарезают крупными кусочками. Сладкий перец моют, очищают от семян и нарезают кольцами. На приготовленные шампуры нанизывают вперемежку колбаски, дольки кабачков и кольца перца. Жарят шашлык над раскаленными углями до полной готовности.

Готовый шашлык подают к столу, украсив вымытой и измельченной зеленью укропа и веточками петрушки.

Шашлык с молоком и пряной зеленью

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, молоко – 300 мл, уксус винный – 50 мл, зелень укропа и кинзы – по 0,5 пучка, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают брусочками, заливают холодным молоком и выдерживают 1 ч. Затем вынимают кусочки мяса из молока, посыпают солью, красным и черным перцем, нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями.

Перед подачей к столу шашлык поливают уксусом и посыпают вымытой и мелко нарубленной зеленью.

Шашлык с помидорами и базиликом

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, помидоры – 500 г, картофель – 300 г, уксус 3 %-ный – 100 мл, масло сливочное – 200 г, карри – 10 г, лук зеленый – 50 г, базилик – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками весом по 20–30 г, натирают порошком карри, посыпают солью и перцем. После этого нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями.

Готовый шашлык снимают с шампуров, укладывают на блюдо, поливают уксусом и посыпают вымытым и измельченным зеленым луком.

Отдельно целиком жарят на шампурах предварительно вымытые помидоры и очищенный и вымытый картофель. Затем перекладывают овощи на тарелку, поливают растопленным сливочным маслом и посыпают вымытой и измельченной зеленью базилика.

Шашлык и овощи подают к столу горячим.

Шашлык с побегами бамбука

Ингредиенты

Фарш соевый – 800 г, побеги бамбука консервированные – 350 г, чеснок – 2 зубчика, хлебные крошки или панировочные сухари – 70 г, масло растительное – 70 мл, соус томатный – 70 мл, яйцо – 1 шт., зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль и перец черный и красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Побеги бамбука измельчают. Половину полученной массы смешивают с вымытой и мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

В мясной фарш добавляют очищенный, вымытый и толченый чеснок, массу из измельченной зелени, хлебные крошки (или панировочные сухари) и яйцо. Все тщательно перемешивают, посыпают солью и перцем, после чего из полученной смеси формуют небольшие фрикадельки. Фрикадельки слегка обжаривают на сковороде в кипящем растительном масле, а затем доводят до полной готовности, нанизав на шампуры и прожарив над раскаленными углями.

К столу шашлык подают, полив неострым томатным соусом и посыпав оставшимися измельченными побегами бамбука.

Шашлык с капустой

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, капуста белокочанная – 1 кг, соус соевый – 100 г, масло топленое – 50 г, масло растительное – 50 мл, лук репчатый – 200 г, морковь – 100 г, зира – 5 г, лимон – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кубиками, посыпают зирой, солят и перчат, заливают соевым соусом и маринуют в прохладном месте в течение 2–4 ч. Затем нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Лимон моют и нарезают дольками. Лук очищают, моют. Половину лука нарезают кольцами, остальное – полукольцами. Морковь очищают и нарезают соломкой.

Капусту моют, нарезают соломкой и тушат с растительным маслом, морковью, луком, нарезанным полукольцами, перцем и солью до полуготовности. Затем добавляют топленое масло, немного воды, перемешивают, закрывают крышкой и тушат до готовности.

Шашлык украшают дольками лимона, кольцами лука, посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки и подают к столу. На гарнир подают тушеную капусту.

Шашлык с можжевеловыми ягодами в глине

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, масло топленое – 300 г, чеснок – 1 головка, ягоды можжевельника, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусками толщиной не более 10 см, шпигуют небольшими кусочками топленого масла и очищенного и вымытого чеснока, предварительно посыпав надрезы для шпигования солью, смешанной с молотым перцем.

После этого куски мяса сверху также натирают солью, молотым перцем и толчеными можжевеловыми ягодами. Подготовленные куски мяса оборачивают несколькими слоями марли и обмазывают глиной слоем в 1,5–2 см.

В горячих углях в мангале делают углубление по размеру приготовленных кусков мяса, кладут в нее мясо, засыпают землей и запекают, продолжая поддерживать угли горячими.

Шашлык с пряной зеленью и салатом

Ингредиенты

Мясо соевое со вкусом курицы – 1 кг, лук репчатый – 200 г, зелень укропа и кинзы – 100 г, масло топленое – 100 г, вода – 100 мл, салат зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают порционными кусками и солят. В казанке прокаливают топленое масло, укладывают слоями куски мяса и очищенный, вымытый и нарезанный кольцами репчатый лук, перемешанный с вымытой и измельченной зеленью укропа и кинзы, добавляют воду. Плотно закрывают казанок крышкой и томят мясо на медленном огне в течение 20 мин. После этого нанизывают мясо на шампуры и жарят над раскаленными углями до полной готовности.

Подают шашлык к столу с вымытым и нарезанным соломкой зеленым салатом.

Шашлык с брусникой в листьях лопуха

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, ягоды брусники – 200 г, колбаса соевая – 100 г, масло растительное – 50 мл, масло сливочное – 100 г, сахар-рафинад, листья лопуха.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают большими кусками. Половину мяса шпигуют кусочками сахара и вымытыми ягодами брусники и закрепляют разрезы деревянными шпажками. Оставшееся мясо шпигуют кубиками колбасы и сливочным маслом.

Затем куски мяса смазывают растительным маслом, насаживают на шампуры и жарят, периодически переворачивая, над костром.

Готовый шашлык оборачивают вымытыми листьями лопуха и выдерживают в течение 3–6 мин. Листья придадут мясу приятный аромат и сладковатый привкус.

Шашлык с розмарином

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, майонез – 150 г, карри (порошок) – 5 г, розмарин – 0,5 пучка, зелень укропа и кинзы – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками и кладут в неглубокую емкость. После этого мясо солят, посыпают перцем, добавляют карри, измельченные листья розмарина. Все ингредиенты перемешивают и заливают полученную массу майонезом. Мясо выдерживают в маринаде, поставив в холодное место, в течение 1 ч.

Замаринованное мясо нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до образования золотистой корочки. К столу шашлык подают, сняв с шампуров и украсив вымытыми веточками укропа и кинзы.

Кебаб из соевого мяса

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, масло топленое – 300 г, мука – 30 г, специи, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо заливают подсоленной водой и выдерживают в течение 15 мин. Затем обмакивают куски в растопленное масло, посыпают специями, солью и перцем, обваливают в муке и нанизывают на шампуры. Жарят шашлык над раскаленными углями, периодически посыпая мясо мукой.

Самый вкусный кебаб получается в том случае, если жарить мясо над углями из можжевельника.

Шашлык в сметане

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, сметана – 350 г, базилик сушеный – 5 г, зелень базилика – 1 веточка, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками и кладут в эмалированную емкость. Посыпают сушеным базиликом, солью и перцем, заливают сметаной и оставляют в прохладном месте на 3–4 ч.

Затем маринованное мясо нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности. После этого шашлык снимают с шампуров и подают к столу, украсив вымытыми листиками базилика.

Кебаб с абрикосовым соусом

Ингредиенты

Мясо соевое со вкусом курицы – 800 г, абрикосы – 200 г, лук репчатый – 100 г, сахар – 15 г, корица – 3 г, яйцо – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо пропускают через мясорубку вместе с очищенным и вымытым репчатым луком, добавляют в фарш яйцо, перец и соль, тщательно перемешивают и ставят в холодильник на 1–2 ч.

После этого разделывают фарш в виде колбасок, нанизывают их на шампуры и жарят над раскаленными углями.

Абрикосы моют, вынимают косточки, кладут в неглубокую кастрюлю и добавляют воду. Варят на небольшом огне до размягчения, затем протирают через сито, добавляют сахар и корицу. Массу перемешивают, перекладывают в соусник и охлаждают.

Готовый кебаб подают к столу на шампурах, выложив их на блюдо. Отдельно подают абрикосовый соус.

Шашлык с цветной капустой

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, капуста цветная – 500 г, лимон – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лимон моют и выжимают из него сок.

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками, солят, перчат, сбрызгивают лимонным соком и ставят в холодное место на 30 мин.

Цветную капусту моют, разбирают на соцветия, варят в подсоленной воде до полуготовности и откидывают на сито. Кусочки мяса и соцветия цветной капусты нанизывают вперемежку на шампуры и жарят над раскаленными углями. Готовый шашлык посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Шашлык с весенней зеленью

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, майонез – 250 г, салат листовой – 200 г,

зеленые перья чеснока, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают порционными кусчками, укладывают в эмалированную миску, солят, перчат, заливают майонезом, добавляют вымытую, мелко нарезанную зелень чеснока, петрушки и укропа и перемешивают. Накрывают миску полиэтиленовой пленкой и ставят в холодильник на 30–40 мин.

По истечении указанного срока куски мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности. На большое блюдо выкладывают вымытые листья салата, сверху – шампуры с шашлыком, украшают веточками петрушки и подают к столу.

Шашлык с зеленым луком и сливами

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, сливы кислые – 300 г, майонез – 250 г, лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают небольшими кусочками, укладывают в эмалированную кастрюлю, добавляют майонез, вымытый и измельченный зеленый лук, перец и соль. Все перемешивают и выдерживают в холодильнике в течение 2–3 ч.

Сливы моют, надрезают ножом и вынимают косточки. Кусочки мяса нанизывают на шампуры вперемежку с вымытыми сливами и жарят над раскаленными углями до готовности.

Шашлык посыпают вымытой и измельченной зеленью укропа и петрушки и подают к столу.

Шашлык с ревенем

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, ревень – 250 г, лимон – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лимон моют и выжимают из него сок. Мясо нарезают кубиками, солят, перчат и сбрызгивают лимонным соком. Ревень моют, очищают и нарезают небольшими кусочками.

Кусочки мяса нанизывают на шампуры вперемежку с кусочками ревеня и жарят над раскаленными углями 8-10 мин.

Готовый шашлык посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Шашлык в брусничном маринаде

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, брусника – 200 г, лук репчатый – 100 г, вино белое сухое – 100 мл, масло сливочное – 50 мл, сахар – 20 г, корица – 3 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают порционными кусками и укладывают в неглубокую эмалированную емкость, пересыпая очищенным, вымытым и измельченным репчатым луком. Бруснику моют, измельчают в блендере, добавляют белое вино, сахар, корицу, перец и соль. Полученной смесью заливают мясо и маринуют в течение 3–4 ч.

Затем кусочки мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности. Маринад процеживают сквозь сито, выливают в сотейник, добавляют сливочное масло и варят на небольшом огне до загустения, постоянно помешивая.

Готовый шашлык поливают брусничным маринадом и подают к столу.

Шашлык в апельсиновом маринаде с кальвадосом

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, сок апельсиновый – 200 мл, масло топленое – 50 г, кальвадос – 50 мл, сахар – 20 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками и маринуют в смеси из апельсинового сока, кадьвадоса, сахара, соли и перца в течение 1 ч. Затем кусочки мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Готовый шашлык выкладывают на блюдо, поливают растопленным маслом, посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Шашлык со спаржей

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, спаржа консервированная – 200 г, коньяк – 50 мл, сок апельсиновый – 50 мл, масло сливочное – 50 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусочками весом по 25–30 г и маринуют в смеси из коньяка и апельсинового сока в течение 30–45 мин. Затем нанизывают кусочки мяса на шампуры и жарят над раскаленными углями до образования золотистой корочки.

Готовый шашлык солят, перчат и подают к столу с гарниром из спаржи.

Шашлык с инжиром и перепелиными яйцами

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, инжир – 200 г, масло растительное – 50 мл, яйца перепелиные – 6 шт., лимон – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лимон моют и выжимают из него сок. Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками, складывают в эмалированную емкость, солят, перчат, сбрызгивают маслом и лимонным соком и маринуют в течение 30 мин.

Инжир моют, заливают небольшим количеством горячей воды и оставляют на 10 мин. Затем воду сливают, кусочки мяса и инжир нанизывают вперемежку на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Готовый шашлык выкладывают на блюдо, украшают половинками сваренных вкрутую перепелиных яиц, посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Кебаб с грибами

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, грибы – 200 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 30 мл, яйцо – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы моют и режут небольшими кусочками. Мясо пропускают через мясорубку вместе с очищенным и вымытым репчатым луком, добавляют яйцо, грибы, масло, перец и соль, тщательно перемешивают и ставят в холодильник на 2 ч. После этого разделывают фарш в виде колбасок, нанизывают на

шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Перед подачей к столу украшают кебаб веточками петрушки.

Кебаб с сосисками

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, сосиски соевые – 150 г, лук репчатый – 100 г, лук зеленый – 100 г, сок лимонный – 30 мл, яйцо – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусками и вместе с очищенным и вымытым репчатым луком пропускают через мясорубку. Фарш солят, перчат, добавляют яйцо и нарезанные мелкими кубиками сосиски, тщательно перемешивают и выдерживают в прохладном месте в течение 1,5–2 ч.

После этого разделывают массу в виде колбасок, нанизывают их на шампуры и жарят над раскаленными углями. Перед подачей к столу украшают кебаб вымытыми перьями зеленого лука, поливают лимонным соком.

Шашлык с маринованными баклажанами, огурцами и сыром

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, огурцы – 200 г, баклажаны маринованные – 200 г, масло топленое – 50 г, сыр – 200 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают порционными кусками, натирают солью и перцем, нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями, постоянно переворачивая.

К столу шашлык подают на шампурах, украсив огурцами, вымытыми и нарезанными кружочками, посыпав тертым сыром и полив растопленным маслом. На гарнир подают маринованные баклажаны.

Шашлык из курицы с грибами

Ингредиенты

Мясо соевое – 500 г, грибы белые или подосиновики – 500 г, масло растительное – 30 мл, сыр – 200 г, зелень сельдерея – 1

пучок, зелень укропа – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками. Грибы очищают, моют, обрезают ножки и бланшируют в подсоленной воде вместе с вымытой зеленью петрушки и сельдерея в течение 3–4 мин.

Затем кусочки мяса и шляпки грибов нанизывают вперемежку на шампуры, смазывают растительным маслом, солят, перчат и жарят над раскаленными углями до готовности.

Затем шашлык снимают с шампуров, перекладывают на блюдо, посыпают тертым сыром и горячим подают к столу.

Шашлык в имбирно-соевом маринаде

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, соус соевый – 100 мл, помидоры – 300 г, масло сливочное – 50 г, зелень петрушки – 0,5 пучка, имбирь – 10 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо и нарезают порционными кусками. Каждый кусок солят, перчат и оставляют на 5-10 мин. Затем мясо заливают смесью соевого соуса и имбиря и маринуют в прохладном месте 3–4 ч.

Помидоры моют и нарезают дольками. Куски мяса нанизывают на шампуры, перемежая их дольками помидоров, и жарят над раскаленными углями до готовности, периодически поворачивая и смазывая растопленным сливочным маслом.

Готовый шашлык поливают растопленным маслом, посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Шашлык с тофу

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, тофу (соевый сыр) – 250 г, лук репчатый – 200 г, вино белое сухое – 100 мл, соус соевый – 30 мл, масло кунжутное – 30 мл, лимонный сок – 100 мл, зелень петрушки – 1 пучок.

Способ приготовления

Белое вино смешивают с лимонным соком, соевым соусом и кунжутным маслом. Предварительно подготовленное и нарезанное кубиками мясо заливают полученным маринадом и выдерживают в нем в течение 1–2 ч.

Промаринованные кусочки мяса нанизывают на шампуры вперемежку с нарезанным кубиками тофу и очищенным, вымытым и нарезанным кружочками репчатым луком и жарят над раскаленными углями до готовности.

К столу шашлык подают, украсив вымытой и измельченной зеленью петрушки.

Шашлык со сливами

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, масло топленое – 100 г, сливы маринованные – 300 г, лук репчатый – 150 г, лимон – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, лук зеленый – 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лимон моют и выжимают из него сок. Мясо промывают, нарезают кусочками, складывают в эмалированную емкость, солят, посыпают перцем, добавляют вымытый, очищенный и мелко нарезанный репчатый лук, зелень петрушки и лимонный сок. Все ингредиенты тщательно перемешивают. После этого кастрюлю накрывают крышкой и ставят в холодное место на 4 ч.

Маринованные кусочки мяса нанизывают на шампуры.

Жарят шашлык, периодически переворачивая шампуры, чтобы мясо не подгорало и равномерно прожаривалось.

К столу шашлык подают, полив растопленным маслом, с маринованными сливами и вымытым зеленым луком.

Шашлык с овощным бульоном

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук репчатый – 150 г, вино белое сухое – 100 мл, чеснок – 2 зубчика, зира – 5 г, сливочное масло – 150 г, яйца – 4 шт., бульон овощной – 500 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо режут небольшими кусочками. Укладывают их в эмалированную кастрюлю, посыпают очищенным, вымытым и измельченными луком и чесноком, зирой, солью и перцем, заливают вином. Выдерживают в прохладном месте в течение 2–3 ч, затем нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Приготовленный шашлык снимают с шампуров, укладывают на блюдо, поливают растопленным сливочным маслом. Подают к

столу с горячим овощным бульоном и сваренными вкрутую очищенными яйцами.

Шашлык с помидорами и морской капустой

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, помидоры – 200 г, масло растительное – 70 мл, сметана – 100 г, морская капуста – 200 г, зелень петрушки и укропа – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками, солят и перчат. Кусочки мяса нанизывают вперемежку на шампуры, смазывают растительным маслом и жарят над раскаленными углями до готовности.

Помидоры моют и нарезают дольками. Зелень моют.

К столу шашлык подают, украсив дольками помидоров и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа и полив сметаной. На гарнир подают морскую капусту.

Шашлык в маринаде из грецких орехов

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, орехи грецкие очищенные – 150 г, масло растительное – 50 мл, чеснок – 2 зубчика, зелень петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусочками и укладывают в глиняную емкость.

Ядра грецких орехов растирают в ступке, смешивают с очищенным, вымытым и измельченным чесноком, растительным маслом, солью и перцем. Кусочки мяса заливают полученным маринадом и выдерживают в холодильнике в течение 1–2 ч.

Затем кусочки мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности. Подают с вымытой и мелко рубленной зеленью петрушки и кинзы.

Шашлык по-сахалински

Ингредиенты

Мясо соевое – 1 кг, лук репчатый – 100 г, соус томатный – 100 г, уксус 3 %-ный – 50 мл, лимон – 1 шт., молоко – 300 мл,

яйца – 2 шт., масло растительное – 10 мл, мука пшеничная – около 100 г, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, лук зеленый – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают порционными кусками и маринуют в смеси вымытой и измельченной зелени, уксуса, лимонного сока, черного и белого перца в течение 15–20 мин. После этого куски мяса нанизывают на шампуры вперемежку с очищенным, вымытым и нарезанным кольцами репчатым луком. Для кляра тесто готовят следующим образом. В холодное молоко добавляют соль, яичные желтки, растительное масло, предварительно просеянную пшеничную муку и замешивают негустое тесто. После этого соединяют со взбитыми в густую пену яичными белками и все аккуратно перемешивают.

Шашлык на шампурах смачивают в жидком кляре и жарят над раскаленными углями до готовности.

К столу подают с вымытым, измельченным зеленым луком и томатным соусом.

Шашлык в сметане

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, помидоры – 200 г, лук репчатый – 50 г, мука – 30 г, масло растительное – 50 мл, сметана – 50 г, зелень петрушки – 4 веточки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо солят, перчат, смазывают растительным маслом, панируют в муке, надевают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Вымытые помидоры нарезают дольками. Лук очищают, моют и нарезают кольцами. Помидоры и лук обжаривают на сковороде в масле, добавляют сметану, перец и соль.

Готовый шашлык снимают с шампуров, укладывают на блюдо, гарнируют жареными овощами и украшают вымытыми веточками петрушки.

Шашлык с сыром и белым вином

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, лук репчатый – 150 г, белое вино – 100 мл, карри, лимон – 1 шт., сыр – 100 г, перец белый молотый – 3 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо разделывают на порционные куски. Укладывают их в эмалированную емкость, посыпают очищенным, вымытым и измельченным репчатым луком, солью, карри и перцем, поливают вином и маринуют в течение 2–3 ч.

После этого кусочки мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности. Лимон моют и нарезают на кружочки.

К столу шашлык подают горячим, посыпав тертым сыром и украсив кружочками лимона.

Шашлык с лавашем и салатом

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, лук репчатый – 50 г, майонез – 30 г, масло растительное – 30 мл, яйца – 2 шт., паприка сушеная – 5 г, базилик сушеный – 5 г, салат – 1 пучок, лаваш – 1 шт., соль и перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кусками и пропускают через мясорубку, добавляют очищенный, вымытый и спассерованный в растительном масле лук, паприку, базилик, майонез, яйца, перец и соль.

Фарш тщательно перемешивают, формуют из него колбаски, нанизывают их на вертел, смазывают растительным маслом и жарят над раскаленными углями до готовности. Подают на стол на шампурах на листьях салата с лавашем.

Шашлык «Азиатский»

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, перец сладкий – 100 г, ананасы консервированные – 50 г, соус соевый – 50 г, масло растительное – 30 мл, крахмал – 20 г, зелень петрушки – 1 пучок, перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают кубиками и складывают в эмалированную емкость. Соевый соус смешивают с растительным маслом, крахмалом и перцем, заливают полученной смесью кусочки мяса и маринуют в течение 1–2 ч.

Сладкий перец моют, удаляют семена и нарезают квадратиками. Кусочки мяса нанизывают на шампуры вперемежку

с квадратиками перца и жарят над раскаленными углями до готовности.

К столу шашлык подают, украсив ломтиками консервированных ананасов и вымытыми веточками петрушки.

Шашлык с клюквой и фасолью

Ингредиенты

Мясо соевое – 800 г, клюква – 200 г, фасоль стручковая – 250 г, лук репчатый – 60 г, масло растительное – 30 мл, масло сливочное – 20 г, уксус винный белый – 30 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо нарезают небольшими кубиками, перекладывают в емкость, добавляют клюкву, солят, перчат, сбрызгивают винным уксусом и маслом, маринуют в течение 10–15 мин. Затем нанизывают кусочки мяса на шампуры и жарят над раскаленными углями.

Лук очищают, моют, нарезают кольцами и пассеруют в сливочном масле. Фасоль отваривают в подсоленной воде.

Готовый шашлык подают к столу, украсив спассерованным луком с гарниром из вареной фасоли.

Шашлык из соевой колбасы и сосисок

Шашлык можно готовить из соевой колбасы или сосисок. Для обогащения вкуса рекомендуется использовать различные овощи или грибы. Те, кто употребляет молочные продукты, могут дополнительно вводить в рецепты сливочное масло, сметану и сыры, что повышает питательность и энергетическую ценность готового блюда.

Шашлык из сосисок с огурцами

Ингредиенты

Сосиски – 4 шт., масло топленое – 50 мл, огурцы – 300 г, перец по вкусу.

Способ приготовления

Сосиски режут кусочками, нанизывают на шампуры, перчат, смазывают топленым маслом и жарят над раскаленными углями, постоянно переворачивая, до образования корочки.

К столу шашлык подают на шампурах, украсив вымытыми и нарезанными кружочками огурцами.

Шашлык в горчичном маринаде

Ингредиенты

Сосиски – 4 шт., масло растительное (желательно оливковое) – 50 мл, горчица сладкая – 30 г, лимон – 2 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Сосиски режут кусочками. Свежевыжатый лимонный сок смешивают с оливковым маслом, горчицей, солью и перцем, заливают полученным маринадом сосиски и выдерживают в прохладном месте в течение 20–30 мин, затем нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Шашлык сосисок с помидорами

Ингредиенты

Сосиски соевые – 4 шт., лук репчатый – 100 г, помидоры – 100 г, уксус винный белый – 40 мл, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Сосиски нарезают кусочками. Репчатый лук очищают, моют и нарезают кольцами. Продукты слоями укладывают в эмалированную кастрюлю, посыпают солью и перцем, сбрызгивают винным уксусом и маринуют в течение 2–3 ч.

Помидоры моют и нарезают дольками.

Нанизывают кусочки сосисок на шампуры вперемежку с кольцами лука и дольками помидоров, затем жарят над раскаленными углями до готовности.

К столу шашлык подают горячим, украсив вымытыми веточками петрушки.

Шашлык из сосисок с овощами

Ингредиенты

Сосиски – 4 шт., перец болгарский – 200 г, фасоль стручковая – 200 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 30 мл, зелень укропа – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Сосиски режут на кусочки. Болгарский перец моют, очищают от семян и нарезают квадратиками, репчатый лук очищают, моют и нарезают кольцами. Кусочки сосисок нанизывают на шампуры вперемежку с квадратиками болгарского перца и кольцами лука, смазывают растительным маслом и жарят над раскаленными углями до готовности. Стручковую фасоль отваривают в подсоленной воде и откидывают на сито.

Готовый шашлык посыпают вымытой и измельченной зеленью укропа, гарнируют вареной стручковой фасолью и подают к столу.

Шашлык из сосисок с луком, чесноком и зеленью

Ингредиенты

Сосиски соевые – 4 шт., лук репчатый – 50 г, масло сливочное – 50 г, уксус 3 %-ный – 50 мл, чеснок – 2 зубчика, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Сосиски режут на куски. Лук очищают, моют, нарезают кольцами, солят, перчат, сбрызгивают уксусом и маринуют в течение 30 мин. Затем нанизывают на шампуры вперемежку лук и сосиски и жарят над раскаленными углями до готовности.

Зелень моют.

В растопленное сливочное масло добавляют очищенный, вымытый и измельченный чеснок, поливают этой смесью шашлык, украшают кольцами репчатого лука и веточками петрушки и подают к столу.

Шашлык из сосисок с помидорами и кабачками

Ингредиенты

Сосиски соевые – 4 шт., помидоры – 200 г, лук репчатый – 60 г, кабачки – 200 г, уксус 3 %-ный – 60 мл, чеснок – 2 зубчика, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Сосиски режут на кусочки, натирают очищенным, вымытым и измельченным чесноком.

Помидоры моют и нарезают на дольки. Лук очищают, моют и нарезают кольцами. Кладут овощи в емкость, сбрызгивают уксусом и маринуют в течение 15 мин.

Зелень моют. Кабачки моют и режут кружочками толщиной 1 см.

Затем на шампуры нанизывают попеременно куски мяса, кабачки, кольца лука и дольки помидоров, перчат, солят и жарят над раскаленными углями до готовности.

Готовый шашлык снимают с шампуров, посыпают зеленью и подают к столу.

Шашлык острый с тмином

Ингредиенты

Сосиски соевые – 4 шт., лук репчатый – 100 г, тмин – 10 г, чеснок – 2 зубчика, зелень петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, соль и перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Сосиски режут на небольшие кусочки и складывают в эмалированную емкость. Посыпают тмином, красным и черным молотым перцем, очищенными, вымытыми и измельченными луком и чесноком, солят. Все ингредиенты перемешивают и оставляют в прохладном месте на 1–2 ч.

Затем нанизывают кусочки сосисок на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности. Посыпают шашлык вымытой измельченной зеленью петрушки и кинзы и подают к столу.

Шашлык из сосисок, грибов и помидоров

Ингредиенты

Сосиски соевые – 6 шт., грибы свежие – 300 г, масло растительное – 50 мл, помидоры – 500 г, лук репчатый – 100 г, сыр – 50 г, чернослив – 30 г, зелень петрушки – 1 пучок.

Способ приготовления

Грибы перебирают, очищают, промывают, шляпки отделяют от ножек и жарят на масле. Сосиски нарезают кусочками длиной 3–4 см. Чернослив промывают и замачивают в теплой воде на 6–8 ч, после чего удаляют из него косточки.

Лук очищают, моют и нарезают крупными кольцами. Помидоры моют и разрезают на 4 части. Петрушку моют. Сыр натирают на мелкой терке.

На шампур надевают вперемежку грибы, сосиску, свернутые листья петрушки, кольца лука, дольки помидоров, чернослив и вновь сосиску. Жарят над раскаленными углями до готовности.

Затем шампуры с шашлыком кладут на блюдо, посыпают тертым сыром и подают к столу.

Сосиски с баклажанами и сыром

Ингредиенты

Сосиски соевые – 6 шт., баклажаны – 200 г, чеснок – 5 зубчиков, гвоздика – 3 шт., тертый сыр – 100 г, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Сосиски надрезают по краям. Баклажаны моют, разрезают на половинки, очищают, солят, натирают пряностями, посыпают очищенным, вымытым, мелко нарезанным чесноком.

Сосиски и баклажаны нанизывают на шампуры и жарят на углях. За 3 мин до готовности посыпают каждую сосиску и половинку баклажана натертым сыром.

Перед подачей к столу готовый шашлык посыпают вымытой, мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Шашлык из колбасы, грибов и помидоров со сметаной

Ингредиенты

Грибы – 300 г, колбаса соевая – 300 г, помидоры – 300 г, лук репчатый – 200 г, масло растительное – 100 мл, сметана – 100 г, уксус винный белый – 50 мл, лук зеленый – 1 пучок, укроп – 1

пучок, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Колбасу нарезают кружочками толщиной 2 см. Лук очищают, моют, разрезают на 4 части и обдают кипятком, затем заливают уксусом и оставляют на 5 мин.

Очищенные и промытые шляпки грибов солят и жарят на сковороде в растительном масле вместе с очищенной и измельченной зеленью укропа до полуготовности. Помидоры моют и нарезают небольшими дольками.

Подготовленные продукты (колбаса, лук, грибы, помидоры) нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями. К столу шашлык подают горячим, посыпав перцем, полив сметаной и украсив вымытым и измельченным зеленым луком.

Шашлык из сосисок с зеленью

Ингредиенты

Сосиски соевые – 4 шт., масло растительное – 30 мл, зелень петрушки – 1 пучок, лимон – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Сосиски нанизывают на шампуры, смазывают растительным маслом и жарят над раскаленными углями до готовности.

Лимон моют и режут кружочками. Зелень петрушки моют.

Готовые сосиски снимают с шампуров, укладывают на блюдо, украшают кружочками лимона, веточками петрушки и подают к столу.

Шашлык из сосисок с луком

Ингредиенты

Сосиски соевые – 4 шт., лук репчатый – 100 г, зелень петрушки – 1 пучок, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Сосиски нарезают кусочками. Репчатый лук очищают, моют и режут кольцами. Кусочки сосисок и кольца лука вперемежку нанизывают на шампуры. Равномерно жарят шашлык со всех сторон над раскаленными углями, затем солят, посыпают перцем, вымытой и мелко нарубленной зеленью и горячим подают к столу.

Шашлык из сосисок с яблоками и ананасами

Ингредиенты

Сосиски соевые – 4 шт., яблоки – 500 г, ананасы консервированные – 150 г, лук репчатый красный – 50 г, помидоры – 50 г, масло растительное – 50 мл, карри (порошок) – 10 г, зелень укропа, петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сосиски нарезают кусочками. На шампуры нанизывают вперемежку очищенный, вымытый и нарезанный кольцами репчатый лук, вымытые и разрезанные на части яблоки, ломтики ананасов и подготовленные кусочки сосисок. Растительное масло смешивают с солью и карри. Шашлык поливают полученной смесью и жарят над раскаленными углями до готовности.

Помидоры и зелень моют.

К столу шашлык подают на шампурах, украсив нарезанными кружочками помидорами, измельченным укропом и веточками кинзы и петрушки.

Шашлык с колбасой и шампиньонами

Ингредиенты

Колбаса соевая – 600 г, шампиньоны маринованные – 200 г, уксус винный белый – 50 мл, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Колбасу нарезают кусочками, вместе с маринованными шампиньонами нанизывают вперемежку на шампуры, солят, перчат и жарят над раскаленными углями.

Готовый шашлык сбрызгивают уксусом, посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Шашлык из сосисок с томатно-пряным соусом

Ингредиенты

Сосиски – 4 шт., помидоры – 300 г, лук репчатый – 100 г, чеснок – 2 зубчика, лимон – 1 шт., зелень петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Сосиски нарезают кусочками и складывают в неглубокую эмалированную емкость. Добавляют лимонный сок, перец и соль, очищенный, вымытый и нарезанный кольцами лук, перемешивают и оставляют на 30 мин в прохладном месте.

Готовят соус. Для этого помидоры моют, обдают кипятком и снимают кожицу. Затем протирают через сито, добавляют очищенный, вымытый и измельченный чеснок, вымытую и мелко нарезанную зелень петрушки и кинзы, солят и перемешивают.

Кусочки сосисок и лук нанизывают вперемежку на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Готовый шашлык выкладывают на блюдо, поливают приготовленным соусом и подают к столу.

Шашлык из грибов, овощей и фруктов

Шашлык можно приготовить не только из мяса или рыбы, но и из овощей, фруктов и грибов.

Овощи и фрукты для шашлыка можно взять любые, а вот грибы подойдут не все. Лучше всего делать шашлык из подосиновиков, белых грибов, шампиньонов, подберезовиков, лисичек и маслят. Такой шашлык очень вкусен и особенно понравится вегетарианцам.

Шашлык из картофеля с грибами и помидорами

Ингредиенты

Картофель – 300 г, грибы свежие – 200 г, масло растительное – 50 мл, помидоры – 150 г, лук репчатый – 60 г, лук зеленый – 50 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют и нарезают кружочками толщиной 2 см. Лук очищают и моют. Каждую луковицу разрезают на 4 части и обдают кипятком. Грибы перебирают, очищают, промывают, шляпки отделяют от ножек и жарят на масле. Помидоры моют и нарезают ломтиками.

Подготовленные продукты вперемежку (картофель, лук, помидоры, грибы) надевают на шампуры и солят.

К столу подают, посыпав перцем и вымытым и мелко нарезанным зеленым луком.

Шашлык из картофеля с помидорами, грибами, огурцами и пряной зеленью

Ингредиенты

Картофель (средних размеров) – 400 г, помидоры – 200 г, шампиньоны – 300 г, растительное масло – 60 мл, лук зеленый – 1 пучок, зелень кинзы, базилика и укропа – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют, нарезают крупными дольками и опускают в кастрюлю с кипящей водой на 1 мин. Помидоры моют и нарезают кружочками.

Очищенные и промытые шляпки грибов солят и жарят в сковороде на растительном масле до полуготовности с вымытой и

измельченной зеленью укропа.

Подготовленные дольки картофеля нанизывают на шампуры вперемежку с грибами и кружочками помидоров. Жарят над раскаленными углями до готовности, периодически поворачивая.

Перед подачей к столу шашлык посыпают вымытой и измельченной зеленью кинзы и базилика, зеленым луком, солью и перцем.

Шашлык из вареных подберезовиков

Ингредиенты

Подберезовики – 300 г, масло растительное – 100 г, томат-пюре – 50 г, лук репчатый – 50 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, моют, и нарезают крупными кольцами. Подберезовики очищают, моют и варят до полной готовности. После этого откидывают на дуршлаг и нанизывают вперемежку с кольцами репчатого лука на тонкие шампуры.

Шашлык жарят над углями 4–5 мин, затем перекладывают в сковороду, добавляют растительное масло, томат-пюре, перец и соль и тушат еще 2 мин.

Шашлык из рыжиков

Ингредиенты

Рыжики – 600 г, вино или уксус винный – 60 мл, растительное масло – 60 мл, лук репчатый – 60 г, зелень укропа – 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

С грибов снимают кожицу, промывают их и маринуют в уксусе или вине 2–3 ч. Затем поливают их растительным маслом, перчат и солят. Лук очищают, моют и нарезают колечками. На шампуры нанизывают грибы и колечки лука и жарят над тлеющими углями до готовности.

Шашлык подают к столу, посыпав вымытой и мелко нарубленной зеленью.

Шашлык из белых грибов с зеленым луком и грецкими орехами

Ингредиенты

Грибы белые – 600 г, орехи грецкие очищенные – 100 г, вино

красное сухое – 150 мл, масло растительное – 50 мл, лук зеленый – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы промывают, нарезают небольшими кусочками и складывают в эмалированную емкость. Грецкие орехи пропускают через мясорубку вместе с вымытым зеленым луком, солят, перчат, добавляют масло и красное вино и заливают полученной смесью грибы. Маринуют в прохладном месте 1–1,5 ч. По истечении указанного срока кусочки грибов нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями.

Шашлык из свежих грибов

Ингредиенты

Грибы свежие – 500 г, помидоры маринованные – 300 г, масло растительное – 20 мл, лук репчатый – 50 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Шляпки грибов промывают, затем погружают в кипящую воду на 3–4 мин, вынимают и подсушивают. После этого нанизывают их на тонкие шампуры, чередуя с очищенным, вымытым и нарезанным ломтиками луком. Жарят над раскаленными углями и перед самым окончанием жаренья посыпают солью и перцем.

К столу грибной шашлык подают на шампурах, полив подогретым растительным маслом, с гарниром из маринованных помидоров.

Шашлык из овощей с печеным хлебом

Ингредиенты

Перец болгарский – 4 шт, лук репчатый – 60 г, помидоры – 150 г, хлеб белый – 200 г, картофель – 300 г, чеснок – 3 зубчика, масло растительное – 30 мл, горчица, острый томатный соус, соль по вкусу.

Способ приготовления

Хлеб нарезают тонкими ломтиками и натирают чесноком. Перец моют, очищают от семян и разрезают вдоль на 3 части. Помидоры моют и нарезают дольками. Лук очищают, моют и нарезают толстыми кольцами. Картофель очищают и моют.

Овощи и хлеб вперемежку надевают на шампуры, смазывают маслом и жарят шашлык над раскаленными углями.

Перед подачей готовый шашлык солят и приправляют томатным соусом или горчицей.

Шашлык из маринованных баклажанов

Ингредиенты

Баклажаны – 400 г, соус соевый – 50 мл, саке – 50 мл, лимон – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок.

Способ приготовления

Баклажаны моют, нарезают кружочками толщиной 2 см и маринуют в смеси саке и соевого соуса в течение 30–40 мин, затем нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности. Готовый шашлык перекладывают на блюдо, посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки, украшают дольками лимона и подают к столу.

Картофель, запеченный на шампурах

Ингредиенты

Картофель (среднего размера) – 800 г, масло растительное – 100 мл, лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Зеленый лук, укроп и петрушку моют. Картофель очищают, моют и опускают в кастрюлю с кипящей водой на 1 мин. Подготовленные клубни картофеля нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Перед подачей к столу шашлык поливают растительным маслом и посыпают измельченной зеленью, перьями зеленого лука, солью и перцем.

Люля-кебаб из картофеля

Ингредиенты

Картофель – 600 г, лук репчатый – 100 г, яйцо – 1 шт., лук зеленый – 100 г, уксус 3 %-ный – 50 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют, режут на ломтики и пропускают через мясорубку вместе с очищенным и вымытым репчатым луком. Заправляют фарш солью, перцем, добавляют яйцо, тщательно перемешивают и выдерживают в прохладном месте в течение 30 мин.

После этого разделывают массу в виде колбасок, нанизывают их на шампуры и жарят над раскаленными углями. Перед подачей к столу посыпают люля-кебаб вымытым и тонко

нарезанным зеленым луком и сбрызгивают уксусом.

Шашлык из картофеля с помидорами и пряностями

Ингредиенты

Картофель – 1 кг, помидоры – 300 г, масло растительное – 100 мл, орех мускатный – 5 г, кардамон – 2 г, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель чистят, моют, нарезают на четвертинки (мелкие клубни – на половинки). Каждый кусок солят, перчат, натирают измельченным кардамоном и натертым на мелкой терке мускатным орехом и оставляют на 5-10 мин. Помидоры моют и нарезают дольками. После этого дольки картофеля нанизывают на шампуры вперемежку с дольками помидоров. Жарят над раскаленными углями до готовности.

Во время жарки смазывают овощи подогретым растительным маслом. При подаче к столу шашлык укладывают на блюдо и украшают вымытой рубленой зеленью и дольками помидоров.

Шашлык из картофеля и овощей

Ингредиенты

Картофель – 700 г, лук репчатый – 200 г, морковь – 100 г, растительное масло – 60 мл, зелень укропа, петрушки и сельдерея – 1 пучок, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют, солят, перчат и смазывают растительным маслом. Лук очищают, моют, нарезают крупными кольцами, морковь очищают, моют и нарезают брусками. На шампур нанизывают клубни картофеля, лук и морковь и жарят над раскаленными углями до готовности.

Перед подачей к столу шашлык украшают вымытой и мелко нарубленной зеленью.

Шашлык из баклажанов с оливками

Ингредиенты

Баклажаны – 500 г, перец сладкий – 300 г, оливки зеленые без косточек – 100 г, соус соевый – 50 мл, масло растительное – 50 мл, лимон – 1 шт., салат – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок,

перец по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны моют и нарезают кружочками толщиной 2 см, складывают в эмалированную кастрюлю, заливают смесью соевого соуса и лимонного сока, перчат и маринуют в течение 30 мин.

Затем кусочки баклажанов и вымытый и нарезанный квадратиками сладкий перец и оливки нанизывают вперемежку на шампуры и жарят над раскаленными углями, периодически смазывая растительным маслом.

Листья салата выкладывают на блюдо, на них – готовый шашлык, посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Шашлык из баклажанов с чесночным соусом

Ингредиенты

Баклажаны некрупные – 1 кг, масло подсолнечное – 100 мл, чеснок – 2 зубчика, майонез – 100 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны моют, очищают от кожицы и выдерживают в подсоленной воде 30 мин. Затем нанизывают их на шампуры, смазывают маслом и жарят над раскаленными углями до готовности. Пока баклажаны жарятся, готовят соус. Для этого майонез смешивают с очищенным и измельченным чесноком, солью и перцем.

Шашлык из баклажанов подают к столу с чесночным соусом, посыпав вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Шашлык из помидоров

Ингредиенты

Помидоры некрупные – 1 кг, масло растительное – 50 мл, базилик свежий – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры моют, обсушивают салфеткой, нанизывают на шампуры по 3–4 шт., смазывают растительным маслом и жарят над раскаленными углями до размягчения. Перед подачей к столу шашлык посыпают солью, перцем и украшают листиками базилика.

Шашлык из перца, помидоров, цукини и грибов

Ингредиенты

Перец болгарский – 300 г, помидоры мелкие (черри) – 300 г, цукини – 300 г, шампиньоны – 200 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 30 мл, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Перец моют, очищают от семян. Цукини очищают от кожицы, моют. Лук очищают и моют. Цукини нарезают кубиками, лук – кольцами, перец – квадратиками.

Помидоры моют. Грибы промывают. На шампуры нанизывают вперемежку кусочки перца, цукини, кольца лука, целые помидоры и шампиньоны и жарят над раскаленными углями до готовности.

Перед подачей к столу посыпают шашлык солью и перцем, поливают растительным маслом и украшают вымытыми веточками петрушки.

Шашлык из картофеля и помидоров с оливками

Ингредиенты

Картофель (среднего размера) – 500 г, помидоры – 100 г, масло растительное – 50 мл, оливки консервированные – 200 г, лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют, нарезают крупными дольками и опускают в кастрюлю с кипящей водой на 1 мин. Помидоры моют и нарезают кружочками.

Подготовленные дольки картофеля нанизывают на шампуры вперемежку с помидорами. Жарят над раскаленными углями до готовности, периодически переворачивая.

Перед подачей к столу поливают шашлык растительным маслом, посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки и укропа, зеленым луком, солью и перцем. На гарнир подают консервированные оливки.

Шашлык из кукурузы

Ингредиенты

Кукуруза молочной спелости – 1 кг, помидоры – 200 г.

Способ приготовления

Кукурузные початки моют и разрезают поперек на 2 части. Каждую половинку початка нанизывают на шампур и жарят над раскаленными углями до готовности.

К столу шашлык подают, украсив вымытыми и нарезанными кружочками помидорами.

Шашлык из картофеля с шампиньонами и кабачками

Ингредиенты

Картофель (среднего размера) – 500 г, шампиньоны – 300 г, кабачки – 500 г, растительное масло – 100 мл, чеснок – 1 зубчик, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель моют, очищают от кожуры и опускают в кастрюлю с кипящей водой на 1 мин. Шампиньоны очищают, промывают и бланшируют в подсоленной воде в течение 1–2 мин. Кабачки моют и нарезают кружочками толщиной 2 см.

Подготовленный картофель и шампиньоны нанизывают на шампуры вперемежку с кусочками кабачков и жарят над раскаленными углями до готовности.

Перед подачей к столу шашлык поливают маслом, смешанным с очищенным, вымытым и измельченным чесноком, посыпают вымытой и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, солью и перцем.

Шашлык банановый

Ингредиенты

Бананы – 300 г, апельсины – 300 г, масло сливочное – 50 г, пудра сахарная – 20 г, мята – 2 веточки.

Способ приготовления

Фрукты моют, очищают, бананы нарезают кружочками, апельсины разделяют на дольки и разрезают каждую на 2 части. Нанизывают кусочки фруктов на шампуры, смазывают растительным маслом и обжаривают над углями 2–3 мин.

Готовый шашлык посыпают сахарной пудрой и подают к столу, украсив мятой.

Шашлык «Фруктовый рай»

Ингредиенты

Банан – 1 шт., груша – 1 шт., виноград крупный без косточек – 150 г, масло сливочное – 50 г, ликер банановый – 30 мл, стружка кокосовая – 30 г.

Способ приготовления

Вымытые и очищенные банан и грушу нарезают небольшими кусочками, нанизывают на шампуры вперемежку с вымытыми целыми ягодами винограда и смазывают размягченным маслом. Затем шашлык обжаривают над углями, сбрызгивают ликером, посыпают кокосовой стружкой и подают к столу.

Шашлык из дыни

Ингредиенты

Дыня – 400 г, яблоки – 100 г, лимонный сок – 50 мл, растительное масло – 50 мл, шафран или карри, соль и перец молотый черный по вкусу.

Способ приготовления

Дыню моют, чистят, удаляют семена, нарезают кусочками длиной 6 и шириной 2 см, поливают лимонным соком, солят и натирают пряностями. Яблоки моют, разрезают на четыре части и удаляют сердцевину.

Фрукты нанизывают на шампуры, поливают растительным маслом и жарят над раскаленными углями.

Маринады

Для приготовления шашлыков необходимо маринады, которые придают им неповторимый вкус и аромат, повышают их питательную ценность и вызывают хороший аппетит.

Блюда, приготовленные с использованием одних и тех же продуктов, приобретают разные вкусовые качества с различными маринадами. Не менее важную роль при этом играют используемые пряности. Ниже приведены рецепты различных маринадов.

Мариновать можно в винном уксусе, уксусной кислоте, вине, томатном соусе, кетчупе, майонезе, добавив перец, соль, репчатый лук, пряные травы и другие компоненты, улучшающие вкусовые и ароматические качества продуктов.

Горячий маринад

Ингредиенты

Вода – 2 л, уксус столовый или винный – 100 мл, морковь – 200 г, лук репчатый – 100 г, чеснок – 5–6 зубчиков, корень петрушки – 2–3 шт., орех мускатный – 5 г, лист лавровый – 2 шт., гвоздика – 2 шт., соль – 10 г.

Способ приготовления

Соль растворяют в кипящей воде, добавляют лавровый лист, гвоздику и предварительно растолченный мускатный орех. Корень петрушки очищают, моют, нарезают кружками и добавляют в полученную смесь и варят в течение 3–5 мин. Затем добавляют очищенные и вымытые овощи – нарезанный кольцами репчатый лук, нашинкованную морковь, измельченный чеснок – и вливают уксус.

Смесь доводят до кипения, снимают с огня и слегка охлаждают. Соевое мясо заливают полученным маринадом, накрывают крышкой, укутывают плотной тканью и выдерживают 1–2 ч.

Маринад с ягодами можжевельника

Ингредиенты

Вода – 0,5 л, 3 %-ный раствор кислоты уксусной – 50 мл, сахар – 5 г, ягоды можжевельника – 3 шт., лавровый лист – 2 шт., гвоздика – 2 шт., соль – 10 г, перец черный душистый по вкусу.

Способ приготовления

Лавровый лист, ягоды можжевельника и гвоздику варят в воде 8-10 мин, после чего добавляют соль, сахар, уксус и перец доводят смесь до кипения. Затем все процеживают и слегка охлаждают. Соевое мясо заливают маринадом и выдерживают в холодильнике 2–3 сут.

Маринад пряный

Ингредиенты

Уксус 3 %-ный – 75 мл, лук репчатый – 30 г, корень сельдерея – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, орех мускатный – 5 г, гвоздика – 1 шт, чеснок – 1 зубчик, соль – 30 г, кардамон, корица, чеснок, перец черный душистый по вкусу.

Способ приготовления

Зелень петрушки моют и измельчают. Сельдерей и репчатый лук очищают, моют, шинкуют, заливают уксусом, добавляют толченый мускатный орех, гвоздику, кардамон, корицу, чеснок, перец и соль.

Ингредиенты перемешивают, ставят на огонь и доводят до кипения. Слегка охлажденным маринадом заливают соевое мясо.

Маринад «Южный»

Ингредиенты

Лук репчатый – 200 г, вино кислое или сок гранатовый – 50 мл, лавровый лист – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, моют, измельчают, добавляют соль и лавровый лист. Затем вливают кислое вино или гранатовый сок и все еще раз перемешивают.

Соевое мясо маринуют в холодильнике 5–8 ч.

Маринад с ягодами черники

Ингредиенты

Черника (свежая, сушеная или замороженная) – 200 г, лук репчатый – 200 г, вино белое сухое – 100 мл, уксус винный – 50 мл, гвоздика – 2 шт., соль и перец черный горошком, корица по вкусу.

Способ приготовления

Очищенный, вымытый и измельченный репчатый лук смешивают с черникой, черным перцем горошком, гвоздикой, корицей и солью. Ингредиенты заливают сухим белым вином и уксусом.

Маринад с пивом

Ингредиенты

Пиво – 250 мл, тимьян – 5 г, чеснок – 4 зубчика, лимон – 1 шт., соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Очищенный, вымытый и растолченный чеснок смешивают в неглубокой кастрюле с солью, тимьяном и красным перцем. В полученную смесь добавляют вымытый и нарезанный тонкими кружками лимон и вливают пиво.

Маринад с гвоздикой и кардамоном

Ингредиенты

Лук репчатый – 50 г, морковь – 50 г, вода – 40 мл, уксус столовый – 20 мл, лист лавровый – 6 шт., гвоздика – 6 шт., кардамон – 3 шт., чеснок – 3 зубчика, корень петрушки – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., перец черный и душистый по вкусу.

Способ приготовления

Репчатый лук, морковь и коренья очищают, моют, измельчают, смешивают с лавровым листом, гвоздикой, кардамоном, черным и душистым перцем и заливают уксусом и водой.

Смесь доводят до кипения, после чего снимают с огня и добавляют в маринад очищенный, вымытый и измельченный чеснок.

Маринад с ягодами можжевельника и мятой

Ингредиенты

Кипяток – 400 мл, кислота лимонная – 3 г, лук репчатый – 30 г, ягоды можжевельника – 20 г, мята – 10 г, гвоздика – 5–6 шт., чеснок – 3 зубчика, майоран по вкусу, соль – 15 г, перец черный – 6 горошин.

Способ приготовления

Вымытые и измельченные ягоды можжевельника, мяту,

гвоздику, черный перец и майоран помещают в марлевый мешочек. Лук очищают, моют, измельчают, заливают кипятком и слегка проваривают.

В горячий маринад добавляют соль, лимонную кислоту и очищенный, вымытый и измельченный чеснок. Смесь настаивают под крышкой 3–4 ч, после чего ставят в холодильник.

Маринад с сухим вином

Ингредиенты

Вино красное или белое сухое – 700 мл, морковь – 150 г, уксус виноградный – 100 мл, лук репчатый – 100 г, тмин – 5 г, чеснок – 3 зубчика, гвоздика – 2 шт., лист лавровый – 2 шт., перец черный горошком – 5 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Очищенный, вымытый и измельченный репчатый лук кладут в неглубокую кастрюлю, заливают вином и уксусом, добавляют очищенные, вымытые и измельченные морковь и чеснок, тмин, перец, соль, гвоздику и лавровый лист.

Маринад кипятят на медленном огне 15 мин, затем остужают.

Маринад с чесноком и вином

Ингредиенты

Вино красное – 1 л, вода – 1 л, уксус 3 %-ный – 250 мл, морковь – 70 г, сельдерей – 50 г, чеснок – 3 зубчика, лист лавровый – 2 шт., перец душистый – 10–15 шт., перец черный горошком – 10–15 шт., соль – 50 г.

Способ приготовления

Очищенные, вымытые и измельченные морковь и сельдерей заливают вином, водой и уксусом, добавляют лавровый лист, посыпают солью и перцем и варят на слабом огне 10–15 мин, после чего смесь снимают с огня, добавляют очищенный, вымытый и измельченный чеснок и охлаждают.

Маринад для дичи по-мадьярски

Ингредиенты

Вода – 2 л, уксус 3 %-ный – 300 мл, морковь – 70 г, лук репчатый – 50 г, корень петрушки – 1 шт., лист лавровый – 2 шт.,

лимон – 1 шт., перец черный душистый – 10–12 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Лимон моют и нарезают кружочками. Корень петрушки, лук и морковь очищают, моют, нарезают кружками, заливают горячей водой, добавляют кружочки лимона, соль и специи. Ингредиенты перемешивают, ставят на огонь и доводят до кипения.

Готовую смесь снимают с огня, добавляют уксус, вновь ставят на огонь и доводят до кипения. Заливают мясо горячим маринадом.

Маринад для соевого мяса по-азиатски

Ингредиенты

Вода минеральная – 500 мл, уксус 3 %-ный – 25 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления Минеральную воду смешивают с уксусом, солью и перцем.

Маринад с квасом

Ингредиенты

Квас – 500 мл, сыворотка, кефир или вода – 500 мл, лук репчатый – 60 г, мед – 40 г.

Способ приготовления

Квас смешивают с сывороткой, кефиром или водой, после чего в смесь добавляют мед и очищенный, вымытый и нарезанный кольцами репчатый лук. Мясо заливают маринадом и ставят на 10–12 ч в холодильник.

Маринад лимонный

Ингредиенты

Лук репчатый – 100 г, лимон – 1 шт., вода – 25 мл, орех мускатный, соль и перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Лимон моют, выжимают из него сок, смешивают с водой. В эмалированную кастрюлю кладут соевое мясо, затем его солят, перчат и посыпают толченым мускатным орехом.

Сверху кладут слой очищенного, вымытого и нарезанного тонкими кольцами лука. Продукты поливают лимонным соком.

Затем вновь выкладывают слоями мясо и лук. Емкость накрывают крышкой и ставят в холодильник на 6-12 ч.

Маринад с кунжутным маслом

Ингредиенты

Лук репчатый – 200 г, перец острый стручковый – 100 г, уксус винный – 60 мл, масло кунжутное – 60 мл, сахар – 30 г, корица – 5 г, чеснок – 3 зубчика, лист лавровый – 2 шт., гвоздика – 2 шт., тимьян, розмарин, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Очищенный, вымытый и измельченный репчатый лук смешивают в кастрюле с вымытым, очищенным от семян и нашинкованным острым стручковым перцем, уксусом, кунжутным маслом, сахаром, толченым чесноком, корицей, лавровым листом, гвоздикой, тимьяном, розмарином, солью и перцем.

Соевое мясо заливают маринадом и выдерживают в холодильнике 5–6 ч.

Маринад «Особенный»

Ингредиенты

Кефир – 500 мл, сок лимонный – 50 мл, зелень базилика – 1 пучок, перец душистый по вкусу.

Способ приготовления

Вымытую и измельченную зелень базилика смешивают с кефиром, лимонным соком и душистым перцем.

Маринад травяной

Ингредиенты

Сок лимонный – 50 мл, масло оливковое – 60 мл, зелень розмарина, базилика, орегано, тимьяна, майорана и петрушки – по 1 пучку, цедра лимонная – 10 г, соус чили – 5 г, чеснок – 3 зубчика, перец душистый горошком – 5 г, соль – 5 г.

Способ приготовления

Очищенный, вымытый и растолченный чеснок перемешивают в небольшой кастрюле с солью, соусом чили и перцем. В полученную массу добавляют лимонный сок, цедру, вымытую и измельченную зелень и оливковое масло.

Этим маринадом заливают соевое мясо. Следует иметь в

виду, что большие куски мяса маринуются дольше.

Маринад с соевым соусом

Ингредиенты

Вино белое сухое – 150 мл, соус соевый – 100 мл, масло растительное – 100 мл, сахар – 60 г, корень имбиря – 60 г, зелень кинзы – 0,5 пучка, перец розовый горошком – 3–4 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Измельченный корень имбиря смешивают в небольшой кастрюле с сахаром, вымытой и нашинкованной зеленью кинзы, розовым перцем, солью, соевым соусом, сухим белым вином и растительным маслом.

Продукты заливают маринадом и оставляют на 20 мин.

Соусы для шашлыка

Шашлык приобретет неповторимые вкусовые качества, если дополнить его различными соусами. Вкус готового шашлыка во многом зависит от правильно выбранного соуса. В качестве основы для соуса можно использовать овощные бульоны или молочные продукты.

Соус томатный

Ингредиенты

Сок томатный – 100 мл, зелень щавеля и кинзы – по 1 пучку.

Способ приготовления

Вымытую и измельченную зелень щавеля и кинзы смешивают с томатным соком. Готовым соусом поливают шашлык.

Соус пряный

Ингредиенты

Паста томатная – 200 г, вода холодная кипяченая – 500 мл, сахар – 300 г, чеснок – 5 зубчиков, сыр – 50 г, зелень кинзы – 5 пучков, перец – 20 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Томатную пасту разводят холодной кипяченой водой до консистенции жидкой сметаны. В полученную смесь добавляют соль, вымытую и измельченную зелень кинзы, толченый чеснок, сахар и перец. Ингредиенты перемешивают.

Готовый соус украшают тертым сыром.

Соус «Острый»

Ингредиенты

Кетчуп – 200 г, вода – 50 мл, уксус 3 %-ный или вино сухое – 25 мл, перец красный корейский – 1 шт., чеснок – 2 зубчика.

Способ приготовления

В кетчуп добавляют вымытый и измельченный корейский красный перец и очищенный, вымытый и растолченный чеснок. Ингредиенты смешивают с водой, разведенной уксусом или вином.

Готовым соусом заливают шашлык за 15–20 мин до подачи к

столу.

Горячий соус для шашлыка из соевого мяса

Ингредиенты

Масло оливковое – 200 мл, сок томатный – 200 мл, уксус столовый – 100 мл, лук репчатый – 100 г, перец болгарский – 100 г, зелень орегано – 0,5 пучка, чеснок – 4 зубчика, соль – 30 г, перец – 30 г.

Способ приготовления

Лук и чеснок очищают, моют, измельчают. Толченый чеснок солят, перчат, смешивают с оливковым маслом, уксусом, измельченным репчатым луком, вымытым и нашинкованным болгарским перцем, зеленью орегано и томатным соком.

Смесь кипятят на медленном огне при постоянном помешивании в течение 10 мин, после чего процеживают.

Готовый соус подают к столу горячим.

Соус томатный по-итальянски

Ингредиенты

Помидоры – 3 кг, сахар – 750 г, лук репчатый – 500 г, корень сельдерея – 500 г, уксус 9 %-ный – 100 мл, имбирь молотый – 5 г, корица молотая – 3 г, гвоздика молотая – 3 г, перец красный молотый – 10 г, соль – 50 г.

Способ приготовления

Очищенные, вымытые и измельченные лук и корень сельдерея смешивают с вымытыми и очищенными помидорами и варят пюре. Полученную массу протирают через сито. В кастрюлю добавляют пряности, соль и сахар и продолжают варить соус на медленном огне.

Готовым соусом заливают шашлык перед подачей к столу.